

3月の給食を紹介します！

令和6年3月22日

桃の節句献立を実施しました！



3月1日（金）

- ・丹後のばら寿司
- ・お茶
- ・おひたし
- ・すまし汁
- ・ひなあられ

3月3日の桃の節句にちなんで少し早い桃の節句献立を実施しました。ひな祭りには、毎年「丹後のばら寿司」を作ります。さば缶を使って作るさばそばろは、調理員さんがじっくり炒ってくださるので、パラパラになり、酢飯によく合います。地元産のにんじんや卵、紅しょうがなども盛り付けた華やかなお寿司で健やかな成長を願うことができました。

出汁の味を生かした炊き込みごはんを味わいました！



3月4日（月）

- ・炊き込みご飯
- ・牛乳
- ・かき揚げ
- ・酢の物
- ・みそ汁

炊き込みごはんには、昆布だしを使っているだけでなく、油揚げ、ごぼう、にんじん、ぶなしめじといった具材が入っているので、いろいろな食材のうま味が感じられる奥深い味のごはんになりました。だしの味はわかりにくいですが、素材の味を引き立たせ、料理をよりおいしくしてくれる「和食のだし」の文化を子ども達にしっかり伝えていきたいです。また、調理員さんが野菜をととても細かい千切りにして作ってくださるかき揚げは子ども達が毎回楽しみにしているメニューの一つです。今日もとってもおいしそうにかき揚げを食べてくれました。

3学期セレクト給食！本庄バーガーも登場です！



3月5日（火）

- ・本庄バーガー
- ・セレクト飲み物
- ・ミルクスープ
- ・しらぬい

毎学期行っているセレクト給食ですが、3学期は飲み物のセレクトを行いました。オレンジジュース、アップルジュース、パインジュース、グレープフルーツジュースの4種類の中から飲みたいものを選んでもらいました。今日は卒業生が考えた地元産の食材をたっぷり使った「本庄バーガー」の日でもあったので、子ども達もとても嬉しそうでした。調理員さんが大切に作ってくださった「本庄バーガー」を楽しくおいしく食べることができました。

新メニュー！手作りシューマイを食べました！



3月6日（水）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・手作りシューマイ
- ・切り干し大根のサラダ
- ・中華スープ

新メニューの手作りシューマイは子ども達に大好評でした。「めっちゃおいしい!」「何個でもたべられる!」「もっと食べたい!」等たくさんの感想を伝えてくれました。給食室では初めてのシューマイがおいしくできかドキドキしていましたが、子ども達の喜ぶ顔を思い浮かべて、1つ1つ丁寧に調理していただきました。とてもおいしいジャンボシューマイは今後も給食に登場する事間違いなしです。

今年度最後のカレーライスを食べました！



3月7日（木）

- ・カレーライス(麦ごはん)
- ・牛乳
- ・野菜ソテー
- ・大豆のスナック揚げ

今年度最後のカレーライスは、たまねぎ、にんじん、じゃがいもがたっぷり入った「王道」カレーライスでした。野菜がごろっと入ったカレーは食べ応えがあります。久しぶりの登場だったこともあり、子ども達も喜んで食べてくれました。また、大豆のスナック揚げも人気メニューの一つです。水戻した大豆にかたくり粉をまぶして油で揚げ、しょうゆ、みりん、砂糖で作るタレに絡めて完成です。このメニューにすると大豆もたくさん食べることができます。大豆は成長期に必要な栄養がたくさん含まれているので、ぜひご家庭でも作ってみてほしいです。

野菜や肉のうま味たっぷり！すき焼き風煮を食べました！



3月8日（金）

- ・ごはん
- ・すき焼き風煮
- ・ごま和え
- ・牛乳
- ・煮豆
- ・みそ汁

今日のすき焼き風煮には、豚肉、しらたき、焼き豆腐、えのきだけ、九条ねぎ、ごぼう、にんじん、白菜、小松菜とたくさんの食材が使われていました。甘めの味付けでごはんもおいしく食べることができました。また、いろいろな具材が入っている中、いつもの食材との違いに気づいてくれた児童もいました。「この豆腐いつもと違う!」「なんか固い」といって、普段食べることの多い木綿豆腐との違いを見つけられました。これもただ食べるのではなく、何が入っているのか、どんな味がするのか、しっかり味わってくれているからこそだと思います。

6年生が考えた献立が登場！



3月11日（月）

- ・豆乳クリームパスタ
- ・牛乳
- ・カップオムレツ
- ・ごまドレッシングサラダ
- ・フルーツヨーグルト

6年生が家庭科の学習で学んだことを生かして、給食の献立を考えてくれました。テーマは、「食べて体を作って動かそう～野球選手の食事」です。5大栄養素などの栄養バランスはもちろん、体作りに大切なたんぱく質を含む、卵やツナ、豆乳、ヨーグルトなどをバランスよく取り入れてくれました。また、疲れもとれるよう

にと彩りを考えたり、果物を取り入れたりして思入れのあるメニューを考えてくれました。献立作成時には悩む姿もみられましたが、当日は、「みんなの感想は?」「おいしいって食べてくれてる?」と自分の立てた献立をどんなふうに食べてくれているのかを気にしながら、食べてくれていました。この経験を大切に、食品を選択する力を身につけ、また改めて感謝の気持ちで大事にいただくことを大切にしてほしいと思います。

はしの持ち方練習日！正しい持ち方を意識しながら食べました！



3月12日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・からあげ
- ・じゃがいものオーブン焼き
- ・わかめスープ
- ・カラフルサラダ
- ・夏みかん

「箸の持ち方練習日」の最終日でした。月に1回ではありましたが、継続して行うことで、たくさんの成長がみられました。箸を持つ位置やそれぞれの指の位置、箸の動かし方など、完璧ではなくても一人一人少しずつ改善されていました。また、正しい箸の持ち方をしっかりマスターした児童もいました。一人でするのではなく、みんなで取り組むこともよい刺激となり、頑張ろうと思えたように思います。正しいマナーを身につけることは簡単ではないですが、楽しみながらチャレンジし、食べ物や一緒に食べる人を大事にし、心地よく食事ができる人になってほしいです。

6年生が考えた献立が登場！



3月13日（水）

- ・オムライス
- ・牛乳
- ・ホイル蒸し
- ・大根の煮物
- ・ビーツのスープ

月曜日に続き、今日も6年生が考えた献立の登場です。今回のテーマは、「～不思議な給食～」です。名前からして、「どんな給食?」「何が不思議なの?」とわくわくしてしまう献立は、みんなが楽しく食べられるようにと考えてくれました。特にこだわってくれていたのがオムライスです。オムライスといえば黄色というイメージがあるので、給食を見た児童達はとても驚いていました。「オムライスが白い!」「どうやって作るのかな!」とみんな興味津々でした。また、白いオムライスは卵白を使って作りますが、残りの卵黄も無駄にしないように、

ホイル蒸しに入れてくれました。白いオムライスに卵黄を生かしたホイル蒸しと挑戦ではありましたが、無事に給食に提供することができました。児童の考えてくれていた通り、みんなで楽しく給食を食べることができました。自分の立てた献立が給食に出るということはなかなかないですが、自分の食べる食事がどのように作られるのか、また、考えたものを食べた時の気持ちを忘れずに、今後の食生活をより豊かなものにしてほしいです。

ホクホク！手作りグラタンを味わいました！



3月14日（木）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・じゃがいもとほうれん草のグラタン
- ・マスタードサラダ
- ・大根と鶏肉のスープ

手作りグラタンには、じゃがいもと地元産のほうれん草がたくさん入っていました。ほうれん草は、野菜の中でも色の濃い野菜の緑黄食野菜に分類され、βカロテンという栄養素が多く含まれています。βカロテンには視力を健康に保ったり、皮膚の粘膜を健康に保ったりする効果があります。現代人は野菜が不足していますが、中でも緑黄色野菜が特に不足しがちです。健康な体を作るためにもしっかり野菜をとってほしいと思います。

京都府のさわらを使った野菜あんかけを食べました！



3月15日（金）

- ・黒米ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの野菜あんかけ
- ・みそ汁
- ・じゃがいものきんぴら
- ・夏みかん

野菜あんかけの「あんかけ」とは、調味液に水やだしで溶いた片栗粉を加えてとろみを付け、それをかけた料理のことをいいます。今日のあんには煮干しとかつおの合わせだしが入っていたので、優しい味のあんになりました。油で揚げたさわらにあんがかかると、カリッとしていたり、ふんわりしていたり、いろいろな食感も楽しむことができました。料理の名前や見た目にも興味を持ちながら食べるすることができました。

6年生リクエスト献立登場！！



3月18日（月）

- ・カレードリア
- ・ピクルス
- ・抹茶のケーキ
- ・お茶
- ・コンソメスープ

本庄小学校の給食を食べるのも残りわずかとなった6年生にもう一度食べたい給食を聞いてみました。6年生が食べたいとリクエストしてくれたのは、「カレードリア」と「抹茶のケーキ」です。「カレードリア」は、食欲が出るのでまた食べたい!と選んでくれました。「抹茶のケーキ」は2学期のセレクト給食で出たメニューです。セレクト給食で人気だったので、食べたいと選んでくれました。どちらも、6年生だけでなくみんなが喜んで食べてくれたのでよかったです。

6年生卒業お祝い給食！みんなでおいしくいただきました！



3月19日（火）

- ・赤飯
- ・さわらの西京焼き
- ・すまし汁
- ・牛乳
- ・炊き合わせ
- ・いちご大福

今年度最後の給食は、6年生の「卒業お祝い給食」でした。卒業おめでとうの気持ちを込めた給食には、5・6年生も一緒に種まきをさせてもらった地元産の「薦池大納言」と子ども達が育てたもち米で作った赤飯、出世魚のさわらを使った西京焼き、また、調理員さん特製いちご大福を作ってもらいました。他にも、地元産のほうれん草や水菜なども使っており本庄・筒川の魅力たっぷりの給食となりました。ランチルームでみんなと食べる給食に心もホッと温かくなったのではないかなと思います。卒業してもこれからも食べることを楽しみ、1回1回の食事を大切に過ごしてほしいです。

今年度も地域の皆様にご協力いただき、地産地消を大切にしたい本庄小学校ならではの給食を提供することができました。地域の皆様、本当にありがとうございました。改めて、多くの方の支えがあってこそこの「本庄小学校の給食」だと感じます。本庄の豊かな自然の恵みへの感謝も忘れず、来年度も安心安全のおいしく楽しい給食で子ども達の健やかな成長を見守りたいと思います。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。