レストランぬのびき



10月1日（木）

・ごはん　　・牛乳

・鯖のさっぱり煮　・じゃがいもの千切り炒め

・飛鳥汁

修学旅行２日目の今日は、奈良県にちなんだこんだてです。飛鳥汁という汁は、奈良県で昔から食べられていた味噌汁です。材料にはなんと、牛乳も使われています。遡ること1000年以上前の飛鳥時代に、中国から来た遣唐使が奈良へ持って来た乳製品が、日本と乳製品との出会いでした。乳製品は栄養価が高く、薬として鶏鍋などさまざまな料理に加えて食べられており、次第に飛鳥汁として定着していきました。少し濁った汁は子ども達にとっても目新しかったようです。はじめて食べる物には不安感を示す子も多いですが、「チーズの味がする！」などなかなかするどい発見をしていた子もいました。



10月2日（金）

・ごはん　　・牛乳

・厚揚げのピザソース焼き

・ドレッシングサラダ

・コンソメスープ



今日は新メニュー「厚揚げのピザソース焼き」の登場です。ピザソースは、もちろん調理員さんのてづくりです。こまかく刻まれた人参、玉ねぎが入っており、野菜の甘味が感じられるソースです（このままでも絶品です）。その上に、チーズ、ピーマンを乗せて、オーブンでこんがりと焼きました。見た目はピザそのものです。このピザソースは厚揚げに乗せても美味しいですが、やはりパンに乗せると一気にピザに近くなります。リクエストもあったので、学期末に発行している給食レシピ集に乗せようと思います。ぜひ、ご家庭でも作ってみていただきたいレシピです🍕



１０月５日（月）

・新しょうがごはん　　・牛乳

・ホキの包み焼き　　・おひたし

・すまし汁

今日は旬の野菜、新しょうがをたっぷりと使ったごはんでした。新しょうがは白く、先がピンク色の見た目をしています。そのまま乾燥させると茶色い生姜になります。みずみずしく、生姜にくらべて辛みも少ないため、子どもでも食べやすく新しょうがのよい香りを楽しむことが出来ます。生姜にはからだを温める効果もあるため、寒くなってきたこの時期にぴったりの献立になりました。



１０月６日（火）

・ごはん　　・牛乳

・鶏肉の玉ねぎソース

・きんぴらごぼう　　・味噌汁

今日は新メニューの、鶏肉の玉ねぎソースです。ソースはすりおろした玉ねぎを甘味がでるまで火を通したもので、鶏肉にもよく絡んで美味しくいただけました。ぱっと見、大根おろしのようで抵抗を示す子もいたのですが、ひとくち食べてみると「美味しい！」と言っており、ほっとしました。



10月7日（水）

・秋おこわ　　・牛乳

・かんぱちの塩麹焼き

・かぼちゃの甘煮　　・味噌汁





今日は、秋の食材たっぷり秋おこわです。さつまいも、ぶなしめじ、ごぼう、そして栗がごろっと入っています。蒸し上がったおこわは宝石箱のようでした✨１人ひとつは栗が入るようにね！と、気にしながら配ることができました。ほくほく甘く煮られたかぼちゃも、この時期に美味しい料理です。秋の味覚をしっかり堪能することが出来ました。



10月8日（木）

・ごはん　　・牛乳

・キスのフライ　タルタルソースかけ

・蒸し野菜　　・ミネストローネ

秋はキスがたくさん登場します。今日は、フライにして手作りのタルタルソースをかけました。揚げたキスは衣サクサクですが中はふわふわしています。揚げることで骨も食べられます。骨ごとよく噛んでいただくことで、カルシウムがとれるので、ぜひ骨も挑戦してほしいです！



10 月8日（木）

・秋野菜カレー　　・牛乳

・マスタードドレッシングサラダ

・ポムポムケーキ

今日は、いろいろな秋野菜が入った秋野菜カレーです。秋は甘くてほくほくした野菜が多いです。ぶなしめじのほかに、さつまいも、かぼちゃが入っており、カレーも甘い味になりました。そして、デザートはりんごがごろごろ入った、ポムポムケーキです。りんごは、フランス語で「ポム」といいます。日本のお祭りの時の定番「りんご飴」はフランスでは「ポムダムール」と言うそうですよ。りんごも秋に美味しくなる果物のひとつですね。





