

レストランのびき

令和8年6月16日

野菜をたっぷり使ったこんだてでした！



5月11日(月)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・鶏肉の甘辛炒め
- ・あっさり和え
- ・豆腐の味噌汁

鶏肉の甘辛炒めは野菜がたっぷりで、野菜の美味しい出汁もたくさん出てきたので、汁ごといただけるように片栗粉でとじていただきました。ちなみに関西では砂糖と醤油の味付けを「甘辛い」と言いますが、関東では「あまじょっぱい」と言うそうです。甘辛い味付けで、ついどんぶりにしたくなるような見た目なので、ごはんに乗せて食べる様子がたくさん見られました。

ドイツの料理をいただきました



5月12日(火)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・手作りウインナー
- ・ジャーマンポテト
- ・ザワークラウト
- ・カルトツフェル・ズツペ (じゃがいものスープ)

今日のウインナーは調理員さんの手作りです！ウインナーのように腸詰めにはできませんが、ウインナーっぽさを出すためにナツメグを入れています。スパイシーな香りがウインナーのような味にしてくれました。ちなみにウインナーと呼ぶには大きさ、長さが決まっているようで、フランクフルトはウインナーより大きなサイズのものを言うそうです。フランクフルト、ウインナーも含め、ドイツにはたくさんの種類のソーセージがあるそうです。海外にもいろいろな美味しいものや、日本とは違った文化があるので、ぜひ海外の食事にも興味をもってほしいな、と思います。

「へしこ」を使ったチャーハンでした



5月13日(水)

- ・へしこと卵のチャーハン
- ・牛乳
- ・大豆のスナック揚げ
- ・中華スープ

本校の数あるへしこを使った献立のひとつ、へしこと卵のチャーハンです。へしこの塩気と卵のやさしい甘みのバランスが良く、人気メニューです！大豆のスナックあげは、カリッと揚げた大豆を甘辛いタレに絡めています。これも、子ども達に人気のメニューなので、箸で頑張ってたまみながらきれいに食べられていました。

地域の漁港でとれた魚を味わいました



5月15日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・梅じょうゆ和え
- ・ひじきの炒り煮
- ・すまし汁

今日の鯖は、近くの漁港で獲られた魚です。新鮮で脂ののった魚がいただけるのは、とってもありがたいことです。魚が好きな子も多く、ごはんと相性バッチリのさばのみそ煮の登場に嬉しそうな様子でした。鯖には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という脂が豊富に含まれています。この脂は、脳のはたらきを助けてくれるので「魚を食べるとあたまが良くなる」とよく言われます。呪文のような長い名前の栄養ですが、魚には栄養たっぷりなこともぜひ知って、積極的に食べて欲しいと思います。