

給食紹介

日義小中学校は、児童も生徒も先生もみんな一緒にランチルームで給食を食べています。栄養士の先生と調理員の皆さんが、地域の食材を活用したりメニューを工夫したりしながら、手間をかけて作ってくれている給食を紹介したいと思います。目にも舌にも楽しい給食なので、残飯はほとんどありません。ご覧ください。

3月17日(水)

中学3年生・小学6年生の皆さんご卒業おめでとうございます！

「お赤飯 金目鯛の塩麴焼き わさび和え すまし汁 イチゴ大福 牛乳」
今日は尾崎建築さんから頂いたもち米とこしひかりのお赤飯です。甘納豆のお赤飯を食べるのは私は初めてでしたが、ここ日義ではよく食べられているそうです。甘納豆の甘さと、ごま塩のしょっぱさがもちもちご飯とよく合います。明日は卒業式ということで金目鯛も出て「晴れの日に」ピッタリの献立でした。デザートにはこれまたうれしいイチゴが丸ごと入ったイチゴ大福！

今日は令和2年度最後の献立となりました。皆さんそれぞれ色んな想いで食べられたのではないのでしょうか。ランチルームに貼られた卒業生のそれぞれ思い思いに書かれたコメントを見ながらそんなことを感じました。



3月16日(火)

「ごはん チキンのフレーク焼き 春雨サラダ 野菜スープ 牛乳」

チキンのフレーク焼きはサクッと香ばしく、下味に使われているマヨネーズとチーズの風味がいいですね！コーンフレークは1894年にアメリカの“ケロック”博士が発明したものだそうです。どこかで聞いたことあるような…。中学3年にとっては明日が小中通して最後の給食になりますね。入学したばかりの頃は、食べるのにも時間が掛かった給食も9年経てばペロッとたいらげておかわりまでするように。嬉しい時も落ち込んでしまった時も。雨の日の雪の日も。いつも変わらないおいしさを私たちに届けてくれました。そんな成長を支えてくれた給食に感謝ですね。



3月15日(月)

「豚肉のガーリック炒め ナッツとブロッコリーサラダ オニオンスープ ご飯
牛乳 抹茶きなこミルク」

学校も最終週に入りました。給食も本日をあわせ、あと3日です。卒業生もいよいよ旅立ちの日を感じて生活しているようです。今週は天気も良く、卒業式も穏やかな日が射してくれるとうれしいですね。

にんにくの効いた豚肉炒め、元気が出るメニューですね。緑鮮やかなブロッコリーがごろごろ入って、ナッツのうま味と食感がまじりあったおいしいサラダ。スープもベーコンと玉ねぎからよいお味が出ています。ミルクは「抹茶きなこ」低学年のこどもたちも「おいしいー。」「抹茶好き！」と喜んで飲んでいました。ミルクは給食の人気者ですが、ココア以外にもいちご・メロン・バナナ・キャラメル・抹茶きなこがあるそうです。



3月12日(金)

「玄米きのこピラフ コールスローサラダ ポトフ チョコレートプリン 牛乳」

今日は『きのこピラフ』が登場しました。きのこが苦手な人でも少しは食べられたかな？『コールスローサラダ』は歯ごたえもよく、もりもり食べられますね。なんでも、古代ローマ時代から食べられていたキャベツのサラダだそうです。デザートに『チョコレートプリン』も付いていたので、今日も大満足の給食でしたね。



3月11日(木)

「わかめごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 梅ドレサラダ 芋煮汁 牛乳」

今日のメニューは、和食が食べたいという中3男子生徒から、牛肉と里芋

の芋煮汁がリクエストされました。これは山形県の郷土料理で、秋になると山形ではあちこちで芋煮会が催されるそうです。川原に大鍋を用意してクレーン車まで登場するところもあるとか。

本日は、東日本大震災が起きてから10年が経ちました。哀悼の意を表するため、発災時刻の14時46分に全校の児童生徒で黙とうを捧げました。



3月10日(水)

「胚芽ごはん かぼちゃコロッケ 千切りキャベツ かみかみサラダ トマトたっぷりスープ 牛乳」

かぼちゃのコロッケは芋のものと一味違って少し甘めでほっこりとする味。かみかみサラダはさきいかを少しあぶって香ばしくさせるひと手間。なので噛めば噛むほどよく味が出て、まさに“かみかみ”サラダですね！今日はコロッケの付け合わせにキャベツも付き、トマトたっぷりスープと野菜がたくさん摂れる栄養満点献立でした。さらに、今日のお米は胚芽米といってビタミンB1を多く含んだ胚芽入りご飯でした。一食で元気100倍！！メニューでした。



3月9日(火)

「カレーそばろ丼 切り干し大根と糸寒天のサラダ うすくず汁 清美オレンジ 牛乳」

卒業式まであと1週間になりました。疲れをとり、ゆったりとした気持ちで過ごせるように、ニラが入った『うすくず汁』が登場しました。ニラにはニンニクと同じアリシンという成分があり、体の疲れをとってくれるだけでなく、気持ちのイライラまで静めてくれるそうです。給食の先生方の思いが感じられますね。



3月8日(月)

「玄米ごはん イワシのしょうが煮 ブロッコリーサラダ わかめとたまねぎのみそ汁 ヨーグルト 牛乳」

今日のメニューは、本校職員の希望献立です。お医者さんが健康のために食べている食材を使ったメニューでした。今日のイワシは180匹をスチームオーブンで一気に煮たそうです。そして、今日のブロッコリーサラダには、「さやえんどうの日」にちなんでスナップえんどうが入っていました。さやが厚くて甘くておいしいですね。毎日の給食がとても充実しています。



3月5日(金)

「キムタクごはん チョレギ風サラダ ワンタンスープ 焼きプリンタルト」

今日は、全校のみんなが大好きなメニューの『キムタクごはん』でした。『キムタクごはん』は白菜キムチとつぼ漬けたくあんを混ぜた塩尻市で生まれたごはんです。学校給食に登場してから10年ほどになるそうです。今日のデザートには『焼きプリンタルト』もあったので、子ども達にとってニコニコ笑顔の給食でした。感謝の気持ちで今日もいただきました。



3月4日(木)

「肉じゃが かみかみゴボウサラダ 石狩汁 ごはん 牛乳」

中3思い出給食メニューが続いています。栄養士の先生が「それぞれの家でお肉やジャガイモの種類や味付けも違い、肉じゃがというと『うちの味』

という感じがするのでなんだかうれしかったです。」とのことでした。かみかみゴボウサラダも歯の衛生週間や噛むメニューとして親しみのあるものですが、ごぼうとさきいかの触感と塩気の広がりがみんなの人気です。この中学3年生は小学校に入学したときから、とてもよく給食を食べてくれる子ども達だったとのこと。9年間の心と身体の成長はもちろん、とても生きる力にあふれた生徒たちです。給食も今年度あと9食となりました。



3月3日(水)

「きびごはん 和風梅チキン 和を感じるサラダ かきたま汁 三色だんご牛乳」

今日は、中3男子のリクエストメニューでした。3月3日にぴったりのひな祭りメニューで三色だんごも付いていました。「和風梅チキン」は、外はサクサクで中はジューシーのチキンで、子ども達に人気でした。お肉には春を感じる梅味がほんのり付いていて、とてもおいしくいただきました。毎日のおいしい給食が食べられるのも今年度はあと10日となってしまいましたね。



3月2日(火)

「ごはん 鮭のチャンチャン焼き きゅうりのゆかり和え 大根のみそ汁 牛乳」

今日は『鮭のチャンチャン焼き』が登場しました。北海道の漁師の名物料理で、鮭と野菜を焼いて、みそ・バターで味を付けた料理です。漁師の「じいちゃん・とうちゃん・にいちゃん」が半分に開いた鮭を豪快に焼いて食べるそうです。みそ味の鮭や野菜がごはんにとっても合いました。

今日は久しぶりの雨降りでした。一雨毎に春が近付いてきますね。



3月1日(月)

「ごはん 揚ギョーザ ホタテと白菜のサラダ クリームシチュー デコポン牛乳」

今日から3月がスタートしました。中学3年生は小・中と9年間食べてきた給食ともお別れです。ということで今月は中学3年と3年の先生の希望献立が登場するそうです。

今日は3年の先生の希望献立で、先生が日義小中学校で食べて感動したものを選んでくれたそうです。クリームシチューは野菜もお肉もたっぷり入っていて濃厚でコクがあってとってもおいしかったです。餃子もパリッと揚がっていて味も食感も楽しめました。

そして春らしい色合いの和え物。

今日は「デコポンの日」だそうです。平成3年に初出荷され、それから15周年を迎えた平成18年に生まれた記念日だそうです。



2月26日(金)

「ごはん 小鯛の唐揚げ 浅漬け すき焼き風煮 牛乳」

今日は2月最後の節分メニューで小鯛のから揚げが出ました。今日の小鯛は骨から腹、尻尾まで全部食べられてカルシウム満点！すき焼き風煮は春菊や人参、肉、糸コンが入っていてとっても具たくさんで食べ応えがありました。

今日は朝からだんだん冷え込んでいって雪の一日になりましたね。

寒暖差のある日が続きますが皆さん体調に気を付けてください。



2月25日(木)

「銀だらの西京焼き ゆかり和え 根菜汁 雑穀ご飯 牛乳」

本日の銀だらは鱈と言われているものの、鍋に入る鱈の仲間ではなく、「ナミアラホクヨウムツ」という体長120センチにもなる「肉食大型深海魚」で、泳ぐ姿が鱈に似ているとのことで、銀だらと呼ばれているそうです。脂がのっており、ご飯にあいました。雑穀米はほんのりとする甘さをじっくり味わいました。根菜汁はれんこん、大根、ごぼう、人参、しゃきしゃき、さくさくと、食感を楽しみながらおいしくいただきました。

今日は冷える冷えると天気予報で連呼していましたが、着こんで家を出てきましたが、昼間はとてもよい日が射しています。



2月24日(水)

「ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ かきたま汁 グレープフルーツゼリー 牛乳」

今日の献立は小6の皆さんが1～4班に分かれて考えてくれた“全校のみんなに食べてもらいたい献立”シリーズの第4弾。テーマは“元気100%メニュー”だそうです。『元気が出るようみんなが喜ぶハンバーグにしました。デザートはさっぱりグレープフルーツにして食材は16品使いました』そんな思いが詰まっているそうです。みんなが好きな物だけでなく、食べ合わせのバランスまで考えてくれていて、さすが6年生ですね！しっかりと味のしみ込んだハンバーグを食べた後に、さっぱりとしたグレープフルーツゼリーがとてもよく合っていました。



2月22日(月)

「ご飯 鯖のタンドリーソース 和風サラダ 沢煮椀 牛乳」

今日はタンドリーチキンではなく、“タンドリー鯖”が登場しました。和食のイメージが強い鯖ですが、タンドリー風味もごはんにとってもよく合う一品です。タンドリーチキンはタンドールという釜で焼いたチキンという意味だそうです。沢煮椀は最後に入れる黒コショウが味付のポイントだそうですよ。コショウは和食のアクセントにもなるんですね。今日はいつもとちょっと一味違う和風なメニューでした。

今日は春を感じる陽気ですね。こんな日は外の空気を吸いたくなりますね。



2月19日(金)

「白身魚のチリソース 海藻サラダ 春雨スープ ご飯 牛乳」

ランチルームに入ってきた小学生の一声「うわー。いいにおいー。」どうやらチリソースの香りが広がっていたようです。「うわあ、おいしそう。」と何人もトレーに盛られたメニューをのぞき込んできましたよ。

今日の魚は体長1m、体重45キロもあるカラスガレイだそうです。身が厚くてふわふわ、カラッと揚がっていて食べ応えがありました。チリソースの辛み淡泊な白身がうまくあわさっていました。

春雨もたくさん入ったスープと、海藻でお腹にやさしいメニューです。今日はとてもいい日が射しています。

皆さんよい週末を。暖かくなるそうですよ。



2月18日(木)

「菜の花ごはん 鯖の煮付け 梅ドレサラダ みぞれ汁 牛乳」

昨夜から積もった雪の雪かきから始まった朝。暦の上では、雪がだんだん雨に変わってきますよ。という、「雨水」の日だそうです。そんな本日は春を呼ぶメニュー。やわらかい色合いの献立が並びました。卵や野沢菜で黄色と緑が春らしく、煮付けは魚へんに春のさわら。かむと甘塩っぱくおいしさが広がりました。とても考えられていますね。みぞれ汁の大根はなんと7キロをすり下ろしてくださったそうです。ありがとうございます。

2月に入り、少し暖かい日もあったので、寒さがぶり返すととてもこたえますね。春はもうすぐ、受験生もあと少しがんばって。



2月17日(水)

「五目ごはん 根菜汁 バナナ パック牛乳」

今日は災害体験給食でした。東日本大震災からもうじき10年が経とうじています。先日もその余震と思われる地震があり、東日本大震災の規模がどれほどのものかを物語っていますね。近年は地球の温暖化により豪雨・豪雪災害なども記憶に新しいかと思えます。もしそんなことが自分や大切な人たちの身に起きたら。ということも考えながら今日の給食をいただきました。非常食を頂きながら、温かくておいしい食事が当たり前に行えるって幸せなことだなとつくづく感じました。災害が起きてからではなく、もしもの時に備えてもう一度お家の防災グッズを見直しておくといいですね。



2月16日(火)

「ごはん ちくわの蒲焼き れんこんチップスサラダ ザーサイスープ ソーダゼリー 牛乳」

今日の給食は、6年生の「全校のみんなに食べてもらいたい献立メニュー」の『ピリ辛あったかメニュー』でした。ザーサイはピリ辛であたたまるし、れんこんはインフルエンザの予防効果があるということで、子どもたちは11品の食材を選んでくれました。また、「ちくわの蒲焼き」が白いごはんにとても合っていて、今日もおいしくいただくことができました。まだまだ寒い日が続きますが、コロナやインフルにも負けないようにしっかり食べて体調管理に気を付けましょう。



2月15日(月)

「焼とり丼 おひたし にらたま汁 清見オレンジ 牛乳」

焼とり丼はパプリカ、ピーマン、玉ねぎ、長ネギなどが入っていてとっても具たくさんでボリュームー。一皿でいろんな栄養素が取れます。今日のスープにはにらが入っていましたが、にらの香りは食欲をそそりますね。この香りは玉ねぎやにんにくと同じ『硫化アリル』というもので、この香りが血の流れを良くして、体を温め風邪予防にもいいそうです。他にも疲れをとったり、イライラした気持ちを鎮めてくれたり…まさに万能食材ですね！
昨日のぽかぽか陽気から打って変わって、今日は冷たい雨の一日になりましたね。温度差があるときは特に体調管理に気を付けたいですね。



2月12日(金)

「鶏ごぼう玄米ピラフ シーザーサラダ チンゲン菜のスープ チョコレートケーキ 牛乳」

鶏ごぼうピラフはごぼうの風味がしてちょっと和風なピラフでした。そしてもうすぐバレンタインということで、今日はクリスマスの時に好評だった手作りチョコレートケーキが登場しました。ケーキの中にもチョコチップが入っていて、まさにチョコづくし。チョコレートには、ここぞというときに集中力を高め脳の働きを良くしてくれる効果があるそうです。今日は中学生は期末テストですね。午後はこのチョコレートケーキを食べて集中力アップ!!するといいですね。



2月10日(水)

「ハヤシライス 豆まめサラダ バナナヨーグルト 牛乳」

ハヤシライスは『ハッシュドビーフアンドライス』からというのは有名ですが、ほかにも早矢仕さんが作った牛肉と野菜のごった煮から由来したという“ハヤシさん”にまつわる説も色々あるそうです。食べ物の由来を調べてみるのも面白いかもしれませんね。豆まめサラダは大豆と枝豆がたっぷり入っていて、食べ応えありました。

明日は祝日で学校はお休みですね。明日はゆっくり休んで金曜日まで乗り切りましょう！



2月9日(火)

「麦ごはん 鶏肉のレモン煮 ポパイサラダ ちゃんこ鍋 ぽんかん 牛乳」

今日は小学校6年生の中学一日体験入学です。そんな6年生が今日の給食メニューを考えてくれました。名付けて『たっぷりビタミン色どりメニュー～旬の食材をそえて～』です。6年生の4人が旬や色どり、栄養バランスを考えて、ビタミンB1の多い麦ごはんには白菜やみかんなど旬の物を使い、野菜たっぷりのちゃんこ鍋となりました。旬のみかんのオレンジ色が映える見た目にもおいしいような春の色どりメニューになりました。まだまだ寒い日が続きます。体調に気を付けて過ごすようにしましょう。



2月8日(月)

「ごはん 豚肉と大根のカレー煮 磯香和え のっぺい汁 味付け海苔 牛乳」

2月6日の『海苔の日』にちなんで、今日は海苔を使ったメニューでした。味も香りもいい海苔は、千年以上も前から食べられていたようです。昔は高価なもので、貴族しか食べられなかったようですが、こうして食べられるようになったのは江戸時代からだとか。海苔は火であぶると香りがよくなり食欲をそそります。給食でもサラダ海苔はオーブンで焼いているそうですよ。今日の磯香和えの海苔も焼いてあります。給食の先生方の愛情がこもっていますね。



2月5日(金)

「かつおの五色煮 なめたけ和え 豚汁 牛乳」

2月は節分なので豆を使ったメニューが何回か登場するそうです。今日の鰹の五色煮にも大豆が入っていましたね！色合いも五色というだけあってとてもカラフル。大豆には“レシチン”という栄養素がたくさん含まれていて、脳細胞の働きを良くしたり、脳の老化を予防する働きがあるそうです。そして、1月から高校入試が始まっています。そんな中学3年生の応援の意味を込め、鰹の「かつ」と五色煮の「ご」で合格を願い、なめたけの「ねばねば」で Nevergive up！！という願いも込められた給食だそうですよ。体調管理に気を付けて最後まで Nevergive up！



2月4日(木)

「帆立ごはん 鶏肉のみそきんぴら 鮭とポテトのサラダ ねぎま汁 牛乳」

ランチルームに入るとほかほか炊き込みご飯の香りがしてきました。貝柱のだしがしっかりと出て、帆立のコハク酸とうま味が最強のコンビとなっていました。きんぴらはごぼう・こんにゃく・大豆も入っていて、良質なタンパク質と食物繊維がたっぷりいただきました。ねぎま汁はまぐろがたくさん入ってメインディッシュの風格がありました。サラダは鮭の塩味がきいてツナを使うのとはまた少し違う味わいが出ていましたよ。

節分に続き今日も大豆がとれて、災いをさらに防げそうです。



2月3日(水)

「梅ごはん 松風焼き 菜の花和え 吉野汁 牛乳」

今日は『立春』です。暦の上では春ということで、梅ごはんに菜の花和えという春らしいメニューが登場しました。日本人は昔から季節を大事にしていますので、目からも口からも春を感じながら給食を味わうことができました。毎日の給食で季節を感じることができ、とてもありがたいですね。



2月2日(火)

「ごはん いわしの蒲焼き かみかみサラダ 野菜たっぷり汁 節分豆 牛乳」

今日は124年ぶりの2月2日の節分。豆やいわしを使って彩りも考えたという「鬼は外メニュー」です。おすすめは『いわしの蒲焼き』。汁はベーコンと7種類の野菜を使った野菜の旨味たっぷりスープでした。みんなでいわしと豆をしっかり食べて、鬼にも手伝ってもらい、コロナを追い出しましょう！



2月1日(月)

「ごはん チキンのカレーマヨ焼き ブロッコリーの昆布和え 大根スープ 牛乳」

ランチルームに入った瞬間にフワッとカレーのいい匂い！そんな今日の主菜のチキンカレーマヨ焼きは子どもたちの大好きなカレーとマヨネーズを絡めて焼いています。お肉が柔らかくてとってもジューシー。こぶ和えは今がおいしいブロッコリーがたっぷり。ブロッコリーはビタミンCやカロテンが多く含まれていて、のどや鼻の粘膜を守って風邪予防をしてくれるそうです。いつもメインで食べるつぼみの部分よりも茎の部分のほうがビタミンが多く含まれているそうですよ。皆さんもブロッコリーを食べるときは、是非茎の部分も一緒に食べてみてください。



1月29日(金)

「ライ麦パン ビーフシチュー ホタテとキャベツのサラダ キラキラゼリー牛乳」

“県産食材を食べて応援”の信州プレミアム牛が登場しました。今回二度目の登場で、今日はビーフシチューです。A5ランクといういいお肉なので、先に炒めて一度取り出し、野菜が煮えた後に最後に一緒に煮て仕上げたそうです。そんなひと手間があっってお肉はとっても柔らかく、肉本来のうま味を味わうことができました。食べるときに、思わず目を閉じてお肉を噛みしめてしまいました。

新型コロナウィルスでなかなか思うように外出できない日が続きますね。こんな時だからこそお家で楽しめることを発見！できるかもしれないですね。



1月28日(木)

「酢鯨 ビーフンのサラダ とうもろこしのスープ ごはん 牛乳」

酢豚ではなく、酢鯨！！豚肉より黒いなあとと思ったら鯨肉でした。しっかりと味がついており、美味しくご飯が進みました。給食便りの「すげえ(鯨)おいしいと思いませんか？」のダジャレに気づいたこどもたちはどれくらいいたのでしょうか。(笑)

ビーフンのサラダはつるつるとすっきりいただけ、味の濃い主菜とバランスがよかったです。

スープはとうもろこしというだけあり、玉子スープとはまた一味違い、コーンの甘みが広がりバージョンアップしていましたよ。

給食の準備をしている頃、外は急に強い雨が降ってきて、みんなびっくりしていました。2月もあとわずかですね。



1月27日(水)

「ごはん 筑前煮 れんこんサラダ 石狩汁 牛乳」

お正月によく食べる“筑前煮”は『いしどり』『がめ煮』ともよばれ、昔の筑前、今の九州福岡の郷土料理です。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使って作るので、『寄せ集める』という意味の博多の方言『がめくりこむ』から『がめ煮』になったとか。他にも豊臣秀吉が朝鮮へ戦争に出かける時に博多でスッポンと野菜を一緒に煮て食べたものを『亀煮』といったのが始まりとも言

われているそうです。筑前煮は具材に味がよ〜くしみ込んでとってもおいしかったです。

今日の汁『石狩汁』は北海道の郷土料理です。日義に居ながら日本各地の味を楽しむことができました。



1月26日(火)

「ごはん 味噌カツ キャベツのサラダ 赤だしのみそ汁 牛乳」

今日は小学校職員の希望献立「名古屋めしメニュー」でした。名古屋といえば『赤味噌』なので、味噌カツ・赤だしの登場です。それから愛知県はキャベツの収穫量が日本一なので、サラダはキャベツサラダ！しかも今日は紫キャベツが使われていました。中学は受験シーズンが始まります。試験に「勝つ(カツ)」ようにたくさん食べてがんばりましょう。日義のみんなが応援しています。



1月25日(月)

「鮭ごはん れんこんのきんぴら煮 和風サラダ むらくも汁 牛乳」

今日は鮭ごはんが登場しました。ところで「鮭」と「サーモン」の違いは何でしょう？外国では全部サーモンと言うそうですが、日本では刺身で生で食べられるものを「サーモン」、焼いて食べるものを鮭と言うそうです。鮭の筋肉の「カロテノイド」は免疫力を高めるビタミンなので、風邪予防にいいですね。たくさん食べてコロナも吹き飛ばしましょう！



1月22日(木)

「白菜のカレーライス れんこんチップスサラダ ぽんかん 牛乳」

いつものカレーとはちょっと雰囲気が違う白菜カレー。白菜と少し菌ごたえのあるタケノコにひき肉、食感も違います。家ではなかなか作らない具材でのカレーを楽しむことができました。

れんこんチップスはとても薄くカットされたものを揚げているのでさくさくしていて、ハムやパアプリ、キャベツとよくあってとてもおいしいサラダでした。

「先生聞いて、ダジャレ作ったよ。ぽんかんがポ(ン)・・・カーン！！」(笑)
みかんよりちょっとテンションがあがるポンカンのようでした。



1月21日(木)

「ご飯 しょうが焼き 水菜のサラダ みそ汁 牛乳」

今日のご飯がすすむ『しょうが焼き』です。生姜の故郷はインドやマレーシアで日本にはお米と一緒にやってきたそうです。インドのカレーにも香辛料としても使われていますね。生姜は昔から薬としても使われていて、体の冷え、腹痛などにもいいそうですよ。

今日の朝は気温がぐっと下がってとても冷え込みましたね。国道の温度計も-10℃と表示されていました。寒い日が続くと春が待ち遠しくなりますね。



1月20日(水)

「ごはん 鱈の梅見みそ焼き 磯マヨサラダ ふぶき汁 市田柿 牛乳」

今日は『二十日正月』といって、豊作や幸せをもたらしてくれる年神様がお帰りになる日。それから『大寒』で、1年中で一番寒い日でした。今日も給食をしっかりと食べて元気もりもり過ごしている子ども達です。



1月19日(火)

「ごぼうとれんこんのシャキシャキ丼 切り干し大根と糸寒天のサラダ すまし汁 牛乳」

寒いときにおいしいれんこんは、徳音寺の池にもある蓮の根っこです。れんこんは、2000年も前の化石化した種から花が咲いたという強い生命力をもった植物です。ビタミンCが大根の4倍もあるので、風邪予防にもいいですね。コロナウイルスを寄せ付けないようにしたいですね。



1月18日(月)

「鱈フライ どうもろこしと豆のマリネ みそストローネ 牛乳」

今日の鱈フライにはふわふわの生パン粉が使われています。口に入れた瞬間にサクツという食感がたまりません。フライは材料に小麦粉、たまご、パン粉をつけて油で揚げます。たくさんの油で揚げるのはイギリス式で、少なめの油とバターで炒めるように揚げるのはフランス式だそうです。日本はイギリス式ということですね。日義小中学校ではおなじみのみそストローネ。ミネストローネの隠し味に味噌を使っていてほんのり和風で親しみやすい味に。具たくさんで体も温まります。



1月15日(金)

「黒豆ご飯 和風梅チキン みぞれ和え かきたま汁 牛乳」

今日1月15日は「小正月」ということで、昨日の夜はどんど焼きをやった地

区もあるようですよ。1月1日を「大正月」、15日を「小正月」といい、小正月には、まゆ玉を作ったり、どんど焼きをしたり、小豆粥を食べたりして、15日で正月行事が一段落するそうです。ということで、今日は黒豆ご飯になりました。黒豆がほんのり甘くておいしかったです。和風梅チキンは揚げた鶏肉に梅だれが絡んでさっぱりといただけました。上にまぶした海苔もいいアクセントになっていました。

昨日のスキー教室は絶好のスキー日和でしたね！“筋肉痛になっちゃった”なんていう生徒もいました。皆さんお疲れさまでした。



1月14日(木)

「きつねうどん 蒸し鶏のごまだれかけ カリコリサラダ デコポン 牛乳」
今日は中3のみの給食で、きつねうどんが登場しました。受験勉強をがんばっている中3の生徒達です。うどんをしっかりと食べて、4月からの新しい生活に向けてがんばって乗り切りましょう！



1月13日(水)

「ご飯 鱈のからあげ 梅ドレサラダ 寄せ鍋 牛乳」
今日の鱈のから揚げは、鱈を食べたことがないという生徒とのお話から、じゃあ出してみよう！という栄養士の先生の粋な計らいからできた献立です。鱈はうろこがないのが特徴で、秋田の「しょつつる鍋」が有名です。寄せ鍋は肉や魚野菜がたっぷり入っていて栄養満点です。昨日とは打って変わって今日はとても気持ちのいい青空が広がっていました。明日のスキー教室もこんな天気だといいですね。



1月12日(火)

「わかめごはん 鶏肉とおさつの甘酢和え かみかみサラダ 豚汁 牛乳」
今日は4年生の希望献立でした。1番人気のかみかみサラダをはじめ、わかめごはんなど4年生みんなの希望が一致したそうです。みんなが好きなかみかみサラダはおつまみのさきいかの味がポイントで、さきいかを食べやすく切ってオーブンで焼いてあります。子ども達も笑顔で給食をいただくことができました。



1月8日(金)

「ご飯 チキンピカタ このこのガーリック炒め ポトフ 牛乳」
ピカタは小麦粉を付けた肉に溶き卵を付けて焼いたイタリア料理です。ポトフは肉と大きく切った野菜をコトコト煮込んだフランス料理です。ポトフはフランス語で「大きな鍋」という意味で、日本でいうおでんみたいなものだそうです。寒い時期には嬉しい献立ですね！
この三連休も厳しい寒さが続きそうですね。今朝も路面が凍結していたので歩くとき、車の運転をするときは十分に気を付けましょう。



令和3年1月7日(木)

皆様あけましておめでとございます。今年も日義小中学校をよろしく願いいたします。

本日から3学期が始まりました。始業式では小中4名の児童生徒が目標やがんばりたいことを発表してくれました。校長先生のお話の中では、校長先生の具体的な目標が宣言され、それから自分も目標はなんで、叶えるためにはどうすればいいか、と考えた人も多かったと思います。

今日の給食は「梅おこわ 鯛の柚子みそ焼き 紅白なます 七草汁 牛乳」でした。梅と枝豆の赤と緑が鮮やかなおこわと柚子の香りの鯛、さっぱりとしたなます、すずな、すずしろ、紅白かまぼこの入った七草汁、もう一度お正月がきたようなお上品なメニューでした。

今季最大の寒波ということで、今朝から寒い風と細かい雪が降り続いており、本校中庭の枯山水も、雪化粧です。



12月25日(金)

「焼鮭 大平(おおひら) 年越し煮麺 ごはん 牛乳」

今日は2学期終業式です。一足早く給食も「お年とり」メニューでした。お年とりの魚は、先日、ぶりをいただいたので、今日の主役は鮭！ご飯が進みます。そして木曾の郷土メニュー「おおひら」細かくカットされた野菜の煮ものです。カラフルな麩が浮いたにゅうめんもなんだかめでたいです。おかげさまで全校でしっかりと2学期をしめることができました。

ただいま窓の外では雪が舞っております。年末年始はさらに冷え込む予想がされていますよ。おうちでよい時間を過ごし、また元気に7日に会いましょう。皆様よいお年をお迎えください。



12月24日(木)

「ターメリックライス チキンのトマトソース煮 もみの木サラダ 野菜スープ チョコレートケーキ 牛乳」

今日はザ・クリスマス献立ですね！チョコレートケーキはなんと学校の厨房で手作りして下さったそうです。チキンのトマトソース煮はターメリックライスに添えられていて、一緒に食べてよし、それぞれ食べてもよし。そんな一品でした。クリスマスからお正月は油や砂糖、塩をたくさん使った料理が多く、そんな食事が続くと疲れやすくなるそうです。年末年始にかけて体の中も大掃除！なんてどうでしょう。油のごちそうを一つ食べたら、野菜を二つを心がけてみてください。



12月23日(水)

「玄米ごはん 鶏肉と大根のバターしょうゆ煮 浅漬け 呉汁 牛乳」

今日のおかずに、大根を使った『鶏肉と大根のバターしょうゆ煮』が登場しました。おでんや漬け物に大活躍となる大根は、寒い冬においしい野菜です。大根は寒くなるほど、「凍らないように糖分を増やして甘くなる」という大根の寒さ対策だそうです。今日の大根も地域の方から頂いた大根です。感謝の気持ちを込めていただきます。



12月22日(火)

「生姜ごはん 松風焼き ポパイサラダ 吉野汁 牛乳」

今日は中学1年生の希望献立です。生姜ごはんは“いつもおうちで食べておいしい”というのでレシピを教えてもらったそうです。隠し味に昆布茶が入っていてうま味たっぷり！吉野汁には片栗粉をまぶした鶏肉が入っていて、とても柔らかく煮えていておいしかったです。年末年始にかけて強い寒波が到来するそうです。みなさん年末年始も体調管理に気を付けましょう。



12月21日(月)

「ごはん かぼちゃと豚肉の甘辛煮 柚子香あえ ぬるネバみそ汁 柚子ゼリー 牛乳」

今日は『冬至』です。冬至には昔から風邪をひかないようにと、かぼちゃを食べて柚子のお風呂に入る風習がありました。それにちなんで今日の給食

では、かぼちゃと柚子を使った冬至メニューが登場しました。かぼちゃは地域の方から頂いた物で、ホクホク甘いかぼちゃです。柚子は、生の柚子を絞ってゼリーに、皮は刻んでゼリーとサラダに入っていて、とてもいい香りがしました。2学期も今週で終わりです。しっかり食べて体調を崩さないように気を付けましょう。



12月18日(金)

「ぶりの西京焼き 赤かぶなます すいとん汁 ごはん 牛乳」

なんだか今日は一足早いお年とり?のような、おいしいぶりをごちそうになりました。

12月20日はぶりの日だそうです。皆さんも知っている通り、出世魚のぶりはおめでたい席でいただくことが多いですね。

東京 ワカシ イナダ ワラサ ブリ

大阪 ツバス ハマチ メジロ ブリ

と名前も変わっていくこと有名です。西京焼きでごはんによくあいました。赤かぶは地域の方の畑で採れたものということで、こちらもさっぱりと、すいとん汁と一緒に冬の味を楽しませていただきました。

昼は良い日が射していますが、昨夜もとても冷え、校舎の屋根にはつららができているところもあります。

寒さに負けず、よい週末をお過ごしください。



12月17日(木)

「カレーそぼろ丼 切干大根と糸寒天のサラダ うすくず汁 牛乳」

今日はカレーのそぼろ丼が登場しました。こどもも大人も大好きなカレーと丼ものが合体したメニューで食が進みます。今日は心なしか子どもたちも“ごちそうさまでした”が早かったように思います。うすくず汁は少しロミがついていて、この時期には嬉しい体が温まるメニューでした。昨日まで降った雪で路面が凍結しているので、歩く時、車に乗る時は気を付けましょう。



12月16日(水)

「ごはん 信州サーモンのムニエル かぜに負けるなビタミンサラダ 大根スープ 牛乳」

今日の給食は、県産食材食べて応援事業の第3弾『信州サーモンのムニエル』が登場しました。【信州サーモン】は海のない長野県が10年もかけて開発改良した自慢の魚です。身がとても柔らかく脂がのっていてとても食べやすく、みんなニコニコ笑顔でした。

さらに、今日のビタミンサラダには色の濃い野菜がたくさん使われていました。雪が降り始め寒い1日でしたが、しっかり食べて免疫力を高めましょう。



12月15日(火)

「ごはん 酢豚 中華サラダ 青梗菜とたまごのスープ 牛乳」

今日の給食は中華料理でまとまっていた。中華料理というと麻婆豆腐やエビチリ・餃子・シュウマイなど数え切れないほどありますが、みなさんはどんな中華料理が好きですか？今日はおかずに酢豚が登場しました。豚肉や人参、タマネギなどたくさんの具が入っていてとってもおいしかったです。また、お汁は中華スープでした。昼間は雪が舞っていたので、心も体もぽかぽかになりました。



12月14日(月)

「おかたくご飯 鯖の味噌煮 大根の梅サラダ 恐怖のみそ汁 牛乳」

今日は中学校職員の希望献立です。和食が大好きで毎日給食を楽しみにしている先生。12月はクリスマスやイベントで洋食が多くなりそうなので、このメニューにしたそうです。おかたくごはんとは“おかか”と“たくあん”が入ったご飯のことです。いつもキムチとたくあんの入った“キムタク”ご飯のところを和食ということで“おかたく”ご飯にしてくれたそうです。そしてネーミングで二度見してしまった恐怖のみそ汁。見て食べて納得です。給食の先生曰くひらがなで書くとわかりますよ。ということです。



12月11日(金)

「菜めし 大根の煮物 ツナサラダ 五目汁 ばなあ〜んな 牛乳」

今日は『ほかほか読書旬間』コラボ給食メニューで、【ばなあ〜んな】の話からとってもおいしいモンキーバナナが登場しました。お店でなかなか見かけないモンキーバナナですので、子ども達は小さいかわいいバナナに大喜びでした。

さらに今日のごはんは菜めしでしたので、食欲がさらに進みました。子ども達は毎日の給食から元気もらっています！



12月10日(木)

「とり天 白菜とコーンのおひたし こづゆ 牛乳」

こづゆは福島県の郷土料理です。小平という会津塗りの赤い平たい器に盛る正月・お盆・お祝いの時や法事など人がたくさん集まる時に作る料理だそうです。この木曾でも作られているお平(ひら)という器に盛る大平(おおびら)に似ています。先日は郷土料理の学習で中学一年生がこの大平を作る調理実習をおこなったところです。野菜の切り方も勉強するというので、細かく具材を切るのにも楽しんで取り組んでいました。「冬休みにやってみよう。」とはりきっている生徒もいましたよ。



12月9日(水)

「ココア揚パン 春雨サラダ クリームシチュー みかん 牛乳」

今日は中学1年生の希望献立です。中1はパン好きの人が多くその中でもココア揚パンが一番人気だったそうです。揚パンは入れると外側がジュワーっと白くなる190℃くらいの油で揚げて熱いうちに砂糖をまぶして作っているそうです。私も楽しみにしていた給食メニューの一つで、日義小中学校に来て初めて食べました。外はサクッ、中はフワッの食感がたまりません。優しい甘さが口いっぱい広がってなんとも幸せ…。他にもきなこ、シナモン、チーズ味もあるそうです。全部の味を制覇して自分の好みの味を見つけないと思います。個人的な揚パン熱を長々書いてしまいましたが、今日もとっても美味しくいただきました。



12月8日(火)

「栗ごはん かぼちゃのそぼろ煮 わさび和え どさんこ汁 牛乳」

今日はほかほか読書旬間のコラボ給食2日目でした。民話『こめんぶく・あわんぶく』から、栗のごはんが登場しました。栗はお米の仲間で、昔はとても大事な作物でしたが、今はほとんど作られていない食べ物です。めったに食べる事ができない食べ物を給食で食べられて、貴重な機会となりましたね。ところで『こめんぶく・あわんぶく』とはどんなお話でしょうか？



12月7日(月)

「ご飯 秋刀魚の梅煮 磯香和え 雪原汁 牛乳」

今日は『大雪』といって、そろそろ雪が降りますよという日です。ということで、雪野原のように白い「雪原汁」を作ってくださいました。生姜のきいた肉団子が入っていて、心も体もポッカポカ。だしは昆布とカツオでとって最後は牛乳を入れて白くして完成だそうです。一皿で和と洋両方味わえる一品ですね。秋刀魚の梅煮はふっくらやわらかく煮えていて、骨まで食べられました。小梅も添えられていて、その梅もまた甘辛いたれが絡んで美味！いよいよ冬本番ですね！今年はいつ雪のお便りが届くか楽しみです。



12月4日(金)

「鶏肉とおさつの甘酢あえ キャベツの梅おかかあえ 和風ポトフ ご飯 牛乳」

鶏肉、さつまいも、ピーマンなど、食べやすいサイズの具材に甘酢がからんでとてもおいしかったです。

ポトフはフランス料理で、pot は鍋、feu は火のことだそうです。今日のポトフはジャガイモでなく、やわらかく火のおったかぶでした。1センチ角か？というようなぜいたくベーコンとソーセージも入って、味わいが増していました。

今日はとてもいい日が射しています。小学3年生は、このよいお天気のもと、一日社会見学に出かけています。よい週末をお過ごしください。



12月3日(木)

「ご飯 鱈の門前みそ焼き つぼ漬和え きのこのみそ汁 さつま芋タルト 牛乳」

今日は給食先生4名の希望献立です。今はいろいろなアレルギーがあって食べられないものがある人もいます。そこで給食の先生方は全校生徒みんなが同じものを食べられるようにと、考えてくれたメニューだそうです。そして今日のみそ汁には小学校の園芸委員さんが育てて、届けてくれたかい

われ大根も入っていました。

今日はいろんな温かい気持ちがたくさん詰まった今日の献立でした。



12月2日(水)

「ごはん じゃがいものきんぴら煮 わかちくサラダ 北海汁 牛乳」

『きんぴら』というと、ごぼうと人参を油で炒め、ピリッと辛みをきかせて甘塩っぱく味付けした煮物ですが、今日のきんぴらはごぼうの代わりにじゃがいもでニンニクをきかせて作ってありました。『きんぴら』とは、江戸時代に流行した金平浄瑠璃の力もちの主人公からきているそうです。辛い物を食べると体がカッカと力がみなぎってきますね。寒さに負けず、たくさん食べて健康に気を付けましょう。



12月1日(火)

「ひらけごま！のピラフ とうもろこしと豆のマリネ 青梗菜のスープ はちみつとレモンのジュレ 牛乳」

昨日から小中読書旬間が始まりました。今日は旬間とコラボした特別メニューです。

今日は「アリババの猫がきいている」のアブラカタブラの大ごちそうに登場するペペとりの結婚祝いのごちそうです。ひらけごまのピラフを食べる時には、魔法の呪文がいりますが、今日のピラフも「ひらけごま」と言ってスプーンでご飯を崩すと、中からサイコロステーキが出てくるというものでした。バターライスとサイコロステーキでボリューム満点。小学一年生も「おいしいよ。」とぱくぱく食べていました。

コーンとハム、枝豆のカラフルなマリネ、青梗菜とエノキなどが入ったスープ、冬の身体にとってもいいレモンとはちみつのジュレがさっぱりしていて、コース料理のようにいただいてしまいました。栄養をいっぱいつけて、午後もがんばりましょう！！



11月30日(月)

「ご飯 鯖のみりん干し まぜっこサラダ みそ汁 牛乳」

11月30日は「いいみりんの日」ということで、今日は鯖のみりん干しです。みりんをお料理に使うと色々なことがあります。自然な甘みを出したり、煮物などに使うと煮崩れを防いでくれます。そして、お料理の照り出しにも使われています。今日の鯖もツヤツツヤで皮がパリッとしておいしかったです。今日の汁には長ネギがたっぷり入っていましたが、冬のねぎは鍋などに入れて煮ると甘みが出ておいしいですね！そんな長ネギの甘み引き立つお味噌汁でした。



11月27日(金)

「木曽牛のプルコギ ナムル トック汁 ごはん 牛乳」

「木曽牛給食の日」でした。木曽優良子牛生産パワーアップ協議会が木曽の子どもたちに木曽牛を通じて食文化を知ってもらいたいということで牛肉をいただいたものです。「木曽牛」は木曽のきれいな水と高原のさわやかな環境でのびのびと育った黒毛和牛です。

今日は少し甘めのプルコギに調理していただきました。地域の誇れる食材をこうして給食でいただけることに感謝です。子ども達も木曽牛に負けずのびのびと元気に育ってほしいですね。

トック汁、トックもいろいろな材料のものがあり、調理法もさまざま、今日は少し早いお雑煮気分でいただいたような気がします。

食べること、食への関心が高まるメニューでした。



11月26日(木)

「ライ麦パン ちくわの磯部揚げ ポテトサラダ ABC スープ 紅茶ゼリー牛乳」

今日は一年生初めての希望献立です。今まで食べた給食の中から、美味しかったものを選んでくれたそうです。一番人気だったのはABC スープでなんと10人の人がリクエストに書いてくれました。このスープは、どの学年でも希望献立にいつも登場するみんな大好きなスープです。おかずはカリッと揚がったちくわの磯部揚げです。長野県の方は大人も子どももちくわが大好きで、手軽にお魚がいただけるちくわは海なし県に住んでいる私たちには、とってもありがたいお魚メニューですね！デザートは紅茶ゼリーもさっぱりとした甘さがおいしい一品でした。



11月25日(水)

「ごはん 鮭の塩麴焼き ポパイサラダ 吉野汁 牛乳」

今日のおかずに塩麴で味付けした鮭の塩麴焼きが登場しました。麴の酵素がおいしさのものとアミノ酸を作って、ふっくらやわらかくおいしくしてくれて、ごはんがとても進みました。塩麴は魚だけでなく、唐揚げや焼き肉、サラダなど、今とてもはやっていますね。今日は気温が上がらず、寒い1日ですが給食を食べて、体も心もあたたまりました。



11月24日(火)

「おかか玄米ご飯 手作りさつま揚げ キャベツの土佐酢和え 白菜のかきたま汁 牛乳」

今日11月24日は『いいふし』と読んで『かつお節の日』。それともう一つ『いい日本食』と読んで『和食の日』でもあるそうです。ということで、今日のかきたま汁はかつお節で出汁をとり、ご飯とお浸にはたっぷりとかつお節が入っていました。そして和食ということで、おかずは魚のすり身を練って作ったさつま揚げでした。まさに今日の献立は『THE和食メニュー』ですね！和風のだしとうま味をたっぷりと感じられる給食でした。



11月20日(金)

「ひじきの煮物 糸寒天の酢の物 寄せ鍋 ごはん 牛乳」

今日は栄養たっぷり、お腹をきれいにしてくれそうなメニューでした。ひじきはわりと細かめのものでした。このひじき、縄文時代から食べられていた海藻だということです。見た目は子どもたちの好みではないようですが、食べるとおいしいおかずです。鉄やカルシウムも豊富で身体によい！鉄は疲れをとり、病気に対する免疫力もつけてくれるそうです。まさに今もってこいの食材ですね。

すこし甘めの糸寒天の酢の物、白身魚のうま味があふれた寄せ鍋、おいしくいただきました。



11月19日(木)

「ご飯 きんぴらバーグ 大根おろし なめたけ和え お豆のスープ 牛乳」

今日のスープには大豆、グリーンピース、コーン、ひよこ豆、そしてもう一つ“緑豆”という豆から作られている緑豆春雨も入って全部で5種類の豆が入ったお豆のスープでした。きんぴらバーグにはごぼうやニンジンが入っていて噛みごたえのあるハンバーグでした。おろしも添えられていて、いつもと一味違う和風の味わいでした。



11月18日(水)

「雑穀ごはん カリカリ大豆 はりはり和え 石狩汁 牛乳」

11月は「118(いいは)の日」にちなんで、豆や小魚、切り干し大根、ごぼう等を使ったカリカリメニューが続いています。今日のはりはり和えの切り干し大根は、生の大根を細く切って干してあり、お日様の光をいっぱい受けることによってうま味が出てきます。大根の栄養をギュッと閉じ込めるので、カルシウムや鉄分、食物繊維がたくさんとれます。カリカリ大豆には、小魚も入っていて、噛みごたえがありますね。



11月17日(火)

「れんこんごはん 五目きんぴら 和風サラダ つみれ汁 牛乳」

今日、11月17日は『れんこんの日』。れんこんで有名な茨城県で「れんこんサミット」が開かれたのを記念してこの日になったようです。ごはんに入っただれんこんは噛みごたえがあり、とてもおいしくいただきました。おかずは、ちょっぴり辛めの五目きんぴらだったので、ごはんがとても進みました。お汁にはたくさんのつみれが入っていて、今日も大満足の給食でした。



11月16日(月)

「ごはん アジの干物カリカリ揚げ ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳」

今日はごぼうサラダが登場しました。1年中、お店で売られている「ごぼう」

ですが、おいしいのは11月から1月頃だそうです。そんなごぼうを野菜として作って食べているのは日本だけだとか…。きんぴらごぼうや豚汁など、ごぼうっておいしいですね。ごぼうサラダの他にアジの干物もあったので、今日はカミカミメニューでしっかり噛んでいただくことができました。



11月13日(金)

「ご飯 めひかりのから揚げ きのこのサラダ ちゃんこ鍋 牛乳」

『めひかり』は深い海にすんでいて、体が小さくふんわりと柔らかいので、骨ごと食べられ、冬から春にかけておいしい魚です。今日は高知の海で獲れためひかりだそうです。きのこのサラダには一度炒めたきのこが入っていて香も味も香ばしくいただけました。そしてなんといってもこの季節にはうれしい、ボリュームたっぷりのちゃんこ鍋！肉団子も入っていて具たくさんでとてもおいしかったです。食べ終わった後にはつい「ごつつあんです！！」と言いたくなるような一品でした。



11月12日(木)

「おでん 切干大根の酢の物 さつま汁 ごはん 牛乳」

生徒がしみじみと「おでんの季節ですねー。」と一言。大根 さつま揚げ こんにゃく 玉子 こんぶ お椀にいっぱいです。栄養がぎゅっと詰まった切干大根の酢の物は噛み応えがあるので、お腹にたまりました。さつま汁も身体が暖まりうれしいメニューです。

中庭の紅葉が真っ赤に染まり、「いつも間にこんなに赤くなったんだろう。隣の教室で窓から赤い色がよく見えていました。」と話してくれる男子生徒がいました。秋から冬へ、子ども達も季節の移り変わりをいろいろなところから感じているようです。



11月11日(水)

「ご飯 鯖のソースソース 和風マカロニサラダ のっぺい汁 牛乳」

今日は10月から2月頃にかけて美味しくなる真サバです。衣には片栗粉と米粉を混ぜたものを使っているようで、サクサクとして美味しかったです。そこへウスターソースで作ったソースがよく絡んでいました。ウスターソースで作ったソースということで“ソースソース鯖”という名が付いたそうですよ。マカロニサラダは和風ということで、ほんのり出汁の味がしました。



11月10日(火)

「鶏肉のレモン煮 ホタテと白菜のサラダ 味噌ストローネ わかめご飯 ソーダゼリー 牛乳」

鶏肉のレモン煮は甘辛い味付けにレモンの酸味が加わった美味しいたれがからまって鶏肉のおいしさをさらに引き立てていました。サラダはホタテの塩味がいい具合に白菜となじんでさくさくといただきました。イタリアの味噌汁？ミネストローネを日本風に味噌で味付けされた味噌ストローネ！野菜たっぷりでお腹も満足です。わかめご飯にソーダゼリー、主役がたくさんメニューでしたね。



11月9日(月)

「皿うどん 糸寒天の酢の物 中華スープ 牛乳」

11月8日は118で『いい歯の日』に因んで、パリパリの皿うどんが登場しました。陳平順さんという方が考えた長崎の郷土料理で、長野県では“揚げ焼きそば”や“あんかけ焼きそば”とも言われています。野菜たっぷりのあんにパリパリの麺がよく絡んでとってもおいしかったです。酢の物には糸寒天が入っていて、食物繊維もたっぷり取れていいですね！



11月6日(金)

「ご飯 松風焼き れんこんチップスサラダ ふぶき汁 牛乳」

今日のサラダはじゃがいも、さつま芋に次いで、カリカリサラダの第三弾 れんこんチップスサラダです。カリッと揚がったれんこんがアクセントになっておいしかったです。れんこんはビタミンCが多いので、風邪予防にいい野菜です。ふぶき汁には生姜が入っていて、体も心もぽかぽかになりました。

『立冬』の今日にぴったりの献立でしたね。



11月4日(水)

「白菜とひき肉のあんかけ丼 こがね和え 大根のスープ 牛乳」

寒くなってきて白菜のおいしい季節になりました。白菜は風邪をひきにくくし、体の調子を整えてくれる栄養をたくさんもっているそうです。今日はひき肉と一緒にあんかけ丼になっていて、もりもり食べることができました。また、大根のスープも具がたくさんで今日も大満足の給食をいただくことができました。



11月2日(月)

「鰹の五色煮 のり酢和え 切り干し大根のスープ 牛乳」

今日は尾崎建築さんから頂いた新米コシヒカリが登場しました。ツヤツヤもちもちの新米はととてもおいしかったです！主菜には鰹が使われていましたが、昔は春になって北に向かう初鰹が人気でした。今は秋から冬にかけて南に向かう脂ののった戻り鰹が人気だそうです。鰹の血合い肉は鰹が猛スピードで泳ぎ回るエネルギーの元です。今日はそんな鰹パワーを頂いてこれからの寒い冬に備えましょう。



10月30日(金)

「ナン キーマカレー パンプキンサラダ 白玉ゼリー 牛乳」

今日は10月最後の給食です。ハロウィーンで満月ということでかぼちゃのサラダと白玉ゼリーが登場しました。かぼちゃはβカロテンが多く、風邪予防にいいのは知られていますが、実は、ビタミンEも多く血行を良くしてくれるので、冷え性や肩こり、腰の痛みにもいいそうです。カレーにご飯ではなく、カレーにナンもおいしいですね！



10月29日(木)

「きのこ栗のおこわ わかさぎの唐揚げ こがね和え すまし汁 牛乳」

今日の主菜のわかさぎのから揚げは諏訪湖産のわかさぎを使用しています。カリカリに揚がっていて骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムも取れていいですね！おこわにはきのこや栗の他に、枝豆やニンジン、さつま揚げなども入っていて彩りもとてもよかったです。



10月28日(水)

「ごはん 鶏肉の南蛮焼き キャベツの梅おかか和え どさんこ汁 牛乳」
今日は鶏肉の南蛮焼きが登場しました。「南蛮」とは、昔、東南アジアの方から伝わった新しい料理で、ポルトガルやスペインの人を南蛮人と呼び、その人達から教えてもらった唐辛子やネギを使った料理を「南蛮」というそうです。南蛮焼きの他に、南蛮煮・南蛮汁・南蛮漬け・カモ南蛮等もありますね。今日の給食の南蛮焼きは唐辛子とネギで下味を付けて焼いてあるそうです。毎日おいしい給食でありがたいですね。



10月27日(火)

「ごはん ニジマスのきのこあんかけ 白菜と大根のサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳」
今日は「県産食材食べて応援事業」の第2弾の「ニジマス」です。ニジマスのふるさとはカリフォルニアですが、日本のあちこちで養殖されています。長野県のニジマスの養殖は100年ほど前に安曇野で始まりました。長野県では1年間に720トン、約480万匹も生産されています。釣り堀やスーパーで見かけるのは20cm位の大きさですが、成長すると80cmにもなるそうです。今日のニジマスは安曇野で大きく成長したものが切り身で登場しました。



10月26日(月)

「麦ご飯 すき焼風煮 ツナサラダ はんぺんのすまし汁 牛乳」
今日のすき焼風煮はとってもボリュームーで、野菜や肉など8種類の具材が使われていて栄養満点！すまし汁にはふわふわのはんぺんが入っていました。その昔、今の静岡県の駿河というところに、半平さんという魚屋さんがいたそうです。ある日サメがたくさん売れ残っていたので、皮をとってすりつぶし、粉とすりおろした長芋を混ぜて蒸したところおいしいと評判になり、半平さんが作ったので「はんぺん」と呼ばれるようになったそうです。物の由来はもしろいですね。



10月23日(金)

「きびご飯 鯖の梅マヨ焼き 磯香和え みぞれ汁 牛乳」

今日は『霜降』ということで、汁は大根おろしの入ったみぞれ汁でした。ほかにも大根、人参、ごぼうといった根菜類が入っていて、心も体が温まりました。鯖の味噌マヨ焼きは、コクのあるマヨネーズの中にさっぱりとした梅が入っていて、和と洋がマッチしておいしかったです。今日はあいにくの雨になってしまいましたが、皆さん風邪を引かないようによい週末を迎えてください。



10月22日(木)

「麻婆大根 海藻サラダ ワンタンスープ ご飯 牛乳」

豆腐の代わりに大根を使った麻婆大根は、大根の硬さも程よく、味が染みっていて美味しかったです。豆腐でなくても遜色ない感じでしたね。辛さもちょうどよく、ご飯が進みます。ワンタンスープは皮のみということでしたが、麺のようにつるつる食べやすく感じました。全体的に身体が中から暖まるメニューでした。

今日の午後から天候が崩れそうです。皆さんも体調管理に気を付けてください。



10月21日(水)

「カレーうどん ブロッコリーの昆布和え キラキラゼリー 牛乳」

今日は寒い日にアツアツでいただきたいカレーうどんでした。麺ととろみの

付いたカレーがよく絡んで、とってもおいしかったです。隠し味に醤油が入っているそうですよ。キラキラゼリーは見た目も鮮やかで、いろんな味が楽しめるので子どもたちからも人気があります。配り終わって余った物を分ける時に「こっちにも頂戴！」という元気な声も聞こえてきました。
今日はとっても気持ちの良い秋晴れでしたね。



10月20日(火)

「ごはん さんまの開き干し 小松菜と鶏肉の煮びたし 呉汁 牛乳」
今日は呉汁が登場しました。「呉」とは、水につけておいた大豆をミキサーで細かくしたもので、それがみそ汁に入っていました。大豆は「畑のお肉」と言われるほど栄養たっぷりで、肉や魚を食べないお寺のお坊さんは、大豆でできた豆腐や油揚げなどを食べるそうです。今日はさんまの開き干しも出たので、特に体に良い給食となりましたね。



10月19日(月)

「ご飯 スパニッシュオムレツ 枝豆と栗のサラダ 白菜のクリーム煮 牛乳」
オムレツといえばバターをひいたフライパンで、卵を木の葉形に焼いたフランス料理ですが、焼き方によって、卵に具を混ぜて焼くイギリス風、平らに焼いた卵に具を置いて、二つ折りにしたアメリカ風などがあります。ちなみに今日の給食のオムレツはスペイン風だそうです。見た目も鮮やかで野菜も沢山食べられていいですね。今日のサラダには茹でた栗が入っていました。普段はご飯に入れたり、お菓子に使ったりして食べますが、こんな食べ方もあるんですね！秋にピッタリのサラダでした。



10月16日(金)

「米粉パン 煮込みハンバーグ カリカリおさつサラダ ABCスープ 焼きプリンタルト 牛乳」

今日は小学校3年生の希望献立でした。日義小中学校の中で一番多いクラスで23人です。3年生それぞれが全校のみんなが好きなもの、旬のもの、あたたかいものとみんなのことを思って考えてくれました。もちもちの米粉パンに、歯ごたえのあるおさつサラダ、タレがおいしいやわらかいハンバーグなど、今日も感謝の気持ちを含めておいしくいただくことができました。



10月15日(木)

「中華丼 ホタテとキャベツのサラダ わかめスープ 柿 牛乳」

今日は中華丼が登場しました。たくさんの具がのって子ども達は大喜び！ホタテのサラダやわかめスープだったので、今日は中華を満喫することができました。デザートに「柿」が出ました。柿のふるさは日本や中国や韓国などの東アジアです。ヨーロッパでは「KAKI」で通じるそうですよ。



10月14日(水)

「ツナと昆布の混ぜご飯 ふわふわたまごとじ まぜっこサラダ すまし汁 牛乳」

見た瞬間、豊かな食材のオンパレード、たまごやすまし汁のカラフルなお麩がにぎやかです。今日は「まぐろの日」ということでツナの混ぜご飯にしてく

ださったそうです。日本では縄文・弥生時代の貝塚からまぐろの骨が発見されているとのこと。6000年も前から日本の食事に欠かせない魚だったんですね。

それだけでもおいしい混ぜご飯と、鶏肉や野菜の入ったたまごとじ、甘じょっぱいサラダと、本日もお腹いっぱいです。

ご馳走様でした。



10月13日(火)

「雑穀ご飯 おさつコロッケ ゆかり和え かき玉汁 牛乳」

今日のコロッケは秋の味覚さつまいもを使ったコロッケでした。さつまいものほかにハムやインゲンなどが入っていて、普段食べるジャガイモのコロッケとは一味違っておいしかったです。また、付け合わせのソースもよく合います。コロッケとはフランス料理の“クロケット”からきているそうです。クロケットとは「カリカリするもの」という意味だとか。ゆかり和えは梅肉が入っていてさっぱりといただきました。

今日は今年100回目の給食でした。子どもたちはどんな給食メニューが心に残ったでしょうか。



10月12日(月)

「ご飯 味付のり 豚肉とれんこんの炒め煮 わさび和え ねぎま汁 牛乳」

今日の汁ですが、“ねぎ”とマグロの“ま”でねぎま汁というそうです。ゴロゴロと大きめに切ったマグロから、うまみが出ていてとてもおいしかったです。炒め煮はサクッと揚げた豚肉とれんこんに甘辛いたれがよく絡んでご飯が進みます。今日のご飯のお供に味付けのりが付いたのですが、『アマビエ』のかわいいイラスト入りでした。アマビエは日本に古くから伝わる妖怪で、疫病を鎮めてくれるとか…。最近ではコロナの影響でアマビエをテレビや雑誌でも多く見かけますね。コロナウィルスも早く鎮まりますように。

※味付けのりのかわいいアマビエです。



10月9日(金)

「ご飯 鰻の門前味噌焼き つぼ漬和え すいとん汁 牛乳」

今日は寒い時期に嬉しいすいとん汁が登場しました。もちもちつるつるのすいとんは、いくらでも食べられます。サラダは野菜とつぼ漬を和えたもので、つぼ漬は鹿児島県の南にある山川港に古くから伝わる漬物で山川漬とも言われます。干した大根を大きなつぼに塩で漬けることから『つぼ漬』という名前が付いたそうです。つぼ漬のパリパリとした触感も楽しめる一品でした。

今日は時より雨も降り寒いですね。いよいよ暖房器具の登場でしょうか。



10月8日(木)

「ごぼごぼチキン ポテトサラダ 豚汁 巨峰 ご飯 牛乳」

今日は某先生の希望献立でした。ごぼごぼチキン名前も楽しいですが、ごぼうをおいしくいただけるメニューです。甘辛く味付けされた鶏肉とゴボウが食欲をそそり、職員にもファンが多いです。ポテトサラダには、ハムもたくさんはあって、食べ応えがありました。具だくさんの豚汁はこれから身体を温めてくれる栄養ばっちりのメニューですね。今日は今が一番おいしい里芋が入っていました。里芋のねばねばは胃や腸を潤して粘膜を保護してくるそうです。

台風の影響で雨の一日です。体調を壊さないように、食事から身体づくりをしていきましょう。



10月6日(火)

「玄米ご飯 いわしの蒲焼き 大根サラダ 白菜のみそ汁 牛乳」

今日の給食に「いわしの蒲焼き」が登場しました。「いわし百匹、頭の薬」と言われるように、いわしには体に良い栄養がいっぱいです。さらに今日は「玄米ご飯」だったので、栄養満点でした。

この頃、朝晩の気温がだいぶ下がってきました。季節の変わり目ですので、しっかり食べて体調を崩さないようにしましょう。



10月7日(水)

「坦々丼 中華サラダ たんほうたん 蛋花湯 牛乳」

今日の坦々丼は坦々麺と同じピリ辛の肉みそをご飯に乗せたものです。シャキシャキ筍と肉みそがごはんによく合います。坦々麺は中国四川省が発祥で、坦々麺は天秤棒で担いで売り歩いた麺のことで、担という字は担ぐという字です。ここから坦々麺になったそうです。今日は主食、副菜、汁と中華をたっぷり味わえました。



10月5日(月)

「たまごピザトースト コーンサラダ ミネストローネ 牛乳」

トーストはふわトロのたまごとチーズの相性が抜群！ペロッと食べてしまいました。ミネストローネは具がたっぷり入っていてこれからの寒い時期には

ピッタリですね。アルファベットのマカロニも入っていて、子どもたちの“もつと頂戴！”という声が聞こえてきました。ミネストローネとは、イタリアの野菜スープのことでミラノ風スープという意味です。イタリアの人は、具を変えて毎日のように食べるそうです。金・土曜日と笹りんどう祭お疲れさまでした。また青春の1ページが増えましたね！



10月2日(金)

「ハヤシライス シャキシャキサラダ バナナヨーグルト 牛乳」

今日のカレーには玉ねぎを15kg使用しているそうです。玉ねぎは栄養満点でその昔ピラミッドを作った人々は生のまま丸かじりして食べていたそうです。ゆっくりじっくりと炒めてあるので玉ねぎの甘さも味わうことができます。サラダには千切りの野菜が入っていて、中でもジャガイモの千切りはちょっと珍しく、我が家のレシピにも加えようと思います！

今日は午後から小中音楽会です。今まで練習してきたことをのびのびと発表してきてほしいです。



10月1日(木)

「栗ごはん ちくわのかば焼き 春雨サラダ 中華スープ 紅茶ゼリー 牛乳」

食で秋を感じられることも多くなってきましたね。今日は小学校の健康委員会が考えてくれた「音楽会がんばろうメニュー」です。♥栗ごはんは目にもお腹にもうれしいメニューです。ちくわはかば焼きのお味が職をそそり、歯ごたえもあってお腹にたまります。春雨サラダは薄焼き卵やハムをほそく切ってもらっていて、つるつるといただけます。紅茶ゼリーはナタデココもはいて、ちょっと大人な紅茶ですが、クリームをかけてまろやかなお味でした。

明日は中学校の文化祭「笹りんどう祭」と小中音楽会が予定されています。子ども達のすばらしい瞬間をたくさん見ることができそうです。



9月30日(水)

「信州プレミアム牛丼 大根と白菜のサラダ すまし汁 柿 牛乳」

今日の給食は「信州プレミアム牛丼！」。A5ランクの信州プレミアム牛のお肉です。この牛肉は『県産食材を食べて応援 地域内消費推進事業』よりいただきました。長野県の牧場で2年間大切に育てられてきた牛です。脂がのっていてとても柔らかく、朝から楽しみにしていた子ども達は大満足でニコニコ笑顔。こんなにおいしい牛肉が給食で出てくるのですね。牛の命・育ててくれた方・調理してくださっている給食の先生方に感謝しておいしくいただくことができました。



9月29日(火)

「秋刀魚の梅煮 ポテトサラダ みそ汁 牛乳」

秋の味覚秋刀魚を今日は梅煮で頂きました。やわらかく煮てあり骨まで食べることができました。梅はおなかの調子をよくして血液をきれいにして、疲れをとってくれるそうですよ！ポテトサラダはジャガイモがつぶした状態ではなく、ゴロゴロとサイコロ状で入っていたのでとても食べ応えがありました。



9月28日(月)

「タコライス 糸寒天のサラダ もずくスープ 牛乳」

今日のメニューは、沖縄のB級グルメ「タコライス」が登場しました。メキシコのタコスという料理の挽肉・チーズ・レタス・トマトをご飯の上に乗せ、ピリ辛

のサルサソースをかきまぜて食べる料理です。また、今日の「もずくスープ」は沖縄の海で採れた「もずく」が入っていました。今日の給食も子ども達は喜んで食べていました。朝晩はだいぶ気温が下がってきました。今度の金曜日は小中音楽会です。体調に気を付けて過ごしましょう。



9月25日(金)

「ごはん 豚のしょうが焼き 野菜の昆布和え かきたま汁 牛乳」

かきたま汁はとろみのついた汁に卵がふんわりと混ざっておいしかったです。かきたま汁を作るコツは、だし汁で具を煮て味を付けたら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。そこへ溶き卵を細くそっと流しいれるとふんわりしたかきたま汁ができるそうです。お家でもためしてみてください♪しょうが焼きはしょうがのアクセントが効いていて心も体もポッカポカ。今日のヒンヤリとした気候にはピッタリですね！

段々と秋も深まり寒くなってきましたが、皆さんも体調に気を付けてください。



9月24日(木)

「萩ごはん サバの文化干し 和風サラダ 沢煮椀 牛乳」

お彼岸の秋を味わう萩ごはん、萩ごはんとはゆでた小豆と枝豆を炊きこんだごはん、萩の花は紫色なので、小豆で使われています。

「おはぎ」も同じく萩の花から来ているとのこと。

「サバは脂がのっており、かみしめたらうま味が口いっぱい広がりました。」(M先生談) 白いご飯でも相当おいしかったでしょうね。今日は6年生が修学旅行に出発しました。出発は冷たい風が拭いて寒い朝でしたが、日中は台風の影響もなくとても良い天気です。元気に一日の行程を終えたそうです。



9月23日(水)

「秋のさつまいもとかぼちゃのカレー 白菜と帆立のサラダ ミックスゼリー牛乳」

ホクホクさつまいもとかぼちゃのカレーは、秋を感じられる一品です。トマトの酸味もアクセントになり食欲をそそります。カレーの本場インドではそれぞれの“おうちのカレーの味”があるそうです。今日のカレーは“日義小中学校の味”ですね。サラダは帆立のうまみが出ていてとてもおいしかったです。デザートは目からも楽しめる3色のゼリーです。ツルっと食べられて、カレーの日のデザートにはピッタリです。



9月18日(金)

「ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き 大根の梅かつお和え きのこと汁 牛乳」

今日はきのこ汁が登場しました。お汁には「しめじ・えのき・しいたけ・なめこ」等のたくさんのきのこが入っていて、秋を感じながらおいしくいただくことができました。鮭のコーンマヨネーズ焼きは脂がのっている鮭が、とても柔らかくてご飯に合いました。そして今日の「かいわれ大根の日」にちなんで、ビタミンCたっぷりのかいわれ大根がスープとサラダに入っていました。日義小中学校の給食は、毎日がとってもおいしいです。



9月17日(木)

「トマトピラフ イタリアンサラダ 野菜スープ ナイアガラ 牛乳」

トマトピラフは生のトマトを使っていて、とてもフレッシュな一品でした。粉チーズのアクセントも効いて、とてもイタリアン！な気分が味わえました。イタリアンサラダはハムがたくさん入り、食べ応えがありました。デザートのアガラはちょっと早いかな？ということでしたが、とってもジューシーで美味しかったです。ぶどうの甘みのもととはぶどう糖と果糖です。疲労回復や栄養補給にもなるそうでヨーロッパでは「畑のミルク」と言われているそうです。



9月16日(水)

「ご飯 秋刀魚 大根おろし おかか和え さつま汁 牛乳」

空が高く青くなって、秋の空になってきました。秋といえば秋刀魚。白いご飯に秋刀魚は最高ですね。今日は大根おろしも付いていたので、本格的においしくいただくことができました。ちなみに大根おろしと一緒に食べると、大根の酵素が消化を助けてくれるそうですよ。今日も大満足の給食でした。



9月15日(火)

「ご飯 酢豚 糸寒天の酢の物 白菜スープ 牛乳」

朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、今日も昼間は蒸し暑い日となりました。夏バテが再来したような体調でしたが、今日の給食を食べて元気をとりもどすことができました。メインの酢豚は、まるで中華飯店に来たような本格的な味付けで、ご飯がすすみました。また、糸寒天の酢の物は、酸味と甘みのバランスが絶妙で、糸寒天のツルツルとした食感と生野菜のシャキシャキとした歯ごたえが心地よく、最高に美味しい一品でした。

9月14日(月)

「豚しゃぶサラダ 和風ポトフ グレープフルーツ のりじゃこトースト 牛乳」

朝晩はだいぶ涼しい木曾ですが、今日も昼間はなかなかの暑さです。土曜日は無事に運動会が行われ、グラウンドには子ども達やおうちの方々の素敵な笑顔があふれました。

今日は小学校が振替休日のため、中学校のみの給食でした。スープにはタケノコが入っていて、珍しいなあと思ったら和風ポトフというメニューでした。あとは大根・白菜・しいたけが入り、なるほど和風とはそういうことか！！と、いつものポトフにこだわらずこんな食材にしてもいいということですね。のりじゃこトーストは、しらす・ちくわ・しめじ、枝豆・ねぎという具がのってトーストすとされていました。栄養たっぷりですね。

9月もなかばです、がんばっていきましょう。



9月11日(金)

「チキンのフレーク煮 かみかみサラダ 栗ご飯 味噌汁 紅白ゼリー 牛乳」

本日は小学5年生の希望メニューです。5年生は身体を動かすことが大好き。いろいろなことに興味をもって取り組むパワフルな子ども達です。喜んで給食を食べている様子が目に浮かびます。

チキンはサクサクッ、ふわっ、フレークの軽やかさとお肉のやわらかさで思わず「おいしい！」と声が出てしまいました。お肉は身が厚いのにどこを食べてもふわふわです。かみかみサラダは、さきいかのうま味が口の中に広がりました。そして栗ご飯！！♥秋の到来です。運動会を意識した紅白ゼリー。去年は同点だったが・・・。さあ、今年は・・・？

今日は、なんだかとてもぜいたくなメニューでした。

小学生の皆さん明日は運動会楽しんで、そして、がんばってください。



9月10日(木)

「元気の出るレバー 梅サラダ じゃがいもの卵スープ ごはん 牛乳」

鶏肉とレバーと同じくらいゴロゴロ入ったおかず。レバーは苦手な人もいますが、臭みもまったくなく鶏肉・レバー・鶏肉・レバーと交互にぱくぱく食べられてしまいました。ピーマンも甘くて美味しかったです。梅サラダは梅のフレークが入り、塩気がきいています。白菜もたくさん入っていて、これからは白

菜もたくさんいただける時期になってきますね。元気が出るというネーミングにふさわしいメニューでした。いよいよ明後日は小学校の運動会です。元気を出してがんばりましょう。お天気もってくれるといいですが。



9月9日(水)

「きびごはん 菊花蒸し ポパイサラダ 吉野汁 牛乳」

今日は『重陽の節句』。菊の花が咲く頃ということで『菊の節句』とも言われることにちなんで、「菊花蒸し」が登場しました。豚と鶏の挽肉の「肉団子」が錦糸卵で飾られていて、まるで菊の花のようでした。今日は「肉団子」と「きびごはん」を合わせて、「きびだんご」をいただいている気分になりました。朝晩は涼しくなってきましたが、体調に気を付けて過ごすようにしましょう。



9月8日(火)

「ごはん 肉じゃが わかちくサラダ 鶏ゴボウ汁 牛乳」

今日は、子ども達の大好きな「肉じゃが」が登場しました。みなさんのおうちでは、何のお肉で肉じゃがを作りますか？東京では豚肉、大阪では牛肉で作るそうですが、長野県ではどちらでも料理されとのことです。今日は関西風に牛肉の肉じゃがで、すき焼きのようにとってもおいしくて、ごはんに進みました。おいしい給食をいつもありがとうございます。



9月7日(月)

「ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛煮 なめたけ和え 野菜たっぷり汁 牛乳」

疲れをとってくれる豚肉料理が今日も登場しました。ショウガで下味が付いた豚肉に、免疫力を高めしてくれるかぼちゃが油で揚げられていて甘塩っぱいタレがからんでいる「豚肉とかぼちゃの甘辛煮」です。しっかりとした味付けで、ごはんが進みました。下味のショウガは、インドやマレーシアがふるさとで、とてもいい香りがしますね(200以上の香りのもとがあるそうです)。今日は涼しい1日となりました。体調に気を付けて過ごしましょう。



9月4日(金)

「パンネのミートグラタン フレンチサラダ カレースープ ライ麦ロール 牛乳」

ぷりぷりパンネ(ペン先の形をした)、ごろごろ入ったひき肉、食べ応えのあるグラタンです。香辛料が本格的でおいしいと言っている職員もいましたよ。子ども達も好きな子が多かったでしょうね。カレー風味のスープは夏らしく今日のメニューによくあいました。珍しいライ麦ロールも大喜びでした。

午後中学生は広い体育館で合唱練習です。週末元気に乗り切りましょう。



9月3日(木)

「味噌カツ丼 のり酢あえ むら雲汁 牛乳」

残暑が続く、中学生にも疲れが見えるこの頃です。小学校は来週末が運動、中学校も来月初めの笹りんどう祭に向けて、日々忙しい子ども達のために元気が出るメニューを考えていただきました。味噌だれ(名古屋の赤味噌)とキャベツでさくさくもりもりと、食欲もアップしました。

のり酢あえはさっぱりとしていて、食べやすく夏のメニューにふさわしいですね。



9月2日(水)

「ごはん 回鍋肉 バンサンスー 中華スープ 牛乳」

小学校では毎日の運動会の練習が始まり、中学校では毎日部活で体を動かすことが多いので、今日は豚肉料理の「回鍋肉」の登場です。豚肉にはタンパク質・脂肪・ビタミンB1がたくさん含まれていて、中でもビタミンB1は牛肉の約10倍もあるそうです。ビタミンB1は体の調子を整え、疲れを取ってくれるので、運動量の多い今の時期にはピッタリですね。豚肉をたくさん食べて、「ブタミンパワー」でがんばりましょう。



9月1日(火)

「ごはん 鮭の塩麴焼き おかか和え 豚汁 牛乳」

今日は、塩麴で漬け込んで焼いた「鮭」が登場しました。麴は今、ちょっとしたブームになっていますね。麴の酵素がうまみのもとアミノ酸を作って、魚や肉を柔らかくふくらとおいしくしてくれます。脂がのっている鮭をよりおいしくいただくことができました。さらに、豚汁には具がたくさん入っていて、子ども達はおなかいっぱい、笑顔いっぱいになりました。

今日から9月になりました。いよいよ小学校では運動会、中学校では文化祭に向けての練習や準備が始まりました！



8月31日(月)

「ビビンバ丼 花火サラダ 四川スープ 牛乳」

今日で8月が終わります。毎年あちこちで夏の花火大会が催されているのが、今年のコロナの影響で花火大会が中止となっています。でも、今日は給食に「花火サラダ」が登場しました。花火が打ち上がったように、「そうめんかぼちゃ」が入っていて、色鮮やかにおかずが添えられていました。そして今日はビビンバに四川スープと中華一色で、おいしい給食を味わうことができました。子ども達は毎日の給食から笑顔をもらっています。



8月28日(金)

「ざるラーメン 揚げ餃子 海藻サラダ 牛乳」

中学3年生の男子が「ラーメン食べたい」と栄養士の先生にお願いしたようで、暑い夏にあわせてざるラーメンとして出してもらいました。のりとネギがアクセントになり塩味のきいたスープでズルズルといただきました。麺の上に乗っていたロックアイスで涼しさも感じられます。さっぱりとして海藻サラダ、エネルギーのわく揚げ餃子で、週末を乗り切りましょう。

本日小学4年生が長野見学に出かけています。善光寺の宿坊で精進料理をいただいている様子が学校に届きました。

久しぶりの外に出る学校行事、子ども達嬉しいでしょうね。



8月27日(木)

「小鰯(あじ)のカレー南蛮漬け 枝豆サラダ 夏ののっぺい汁 ごはん 牛乳」

南蛮漬けは暑い夏によく合うメニューですね。小鰯をかりっと揚げて、さっぱりと酢とカレーで味付けられていて、小鰯をかりかりいただけます。小鰯とはいて、身がしっかりとっていて食べ応えのあるとても魚でした。南蛮漬けは、昔ポルトガル人やスペイン人を南蛮人と呼び、その人たち教えてもらったトウガラシやネギを使った料理を南蛮と名付けたそうです。

歴史と共に勉強してみると面白いですね。サラダ、のっぺい汁も野菜がたくさんで、カラフルでした。

給食が終わるころ、急にすごい音がして雨が降ってきました。まさにスコールようです。日義はよくこんな風に雨が降る時があります。



8月26日(水)

「大葉のベーコンライス 焼き肉サラダ 白菜のかきたまスープ ソーダゼリー 牛乳」

今日は大葉のベーコンライスが登場しました。「しそ」は、昔から食べられています。原産は中国のヒマラヤだとか。香りの良い夏の植物で、葉っぱ・花・実と全部食べられます。梅漬けに使う紫色の赤じそと、天ぷらや刺身に添える緑色の青じそがありますが、どちらの方がいい香りがするでしょう？ 今度、匂いを気にしてみてください。デザートはソーダゼリーは色も鮮やかで、子ども達に大人気でした。



8月25日(火)

「ごはん 大根の煮物 磯香あえ 肉団子スープ」

今日の献立から、体(血・肉・骨)を作る栄養素の【赤の食品】として、鶏肉と豚ひき肉・鶏ひき肉と卵がありました。体の調子を整える【緑の食品】は、大根やしょうが、ほうれん草、ニンジン、キャベツなどの野菜です。そして、【黄色の食品】として、ともえちゃん米や春雨などがありますが、どんな効果があるのでしょうか。毎月配付している献立表で確認してみてください。毎日暑い日が続きますが、熱や力などエネルギーのもとをしっかり食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。食べることは「活力のもと」ですね。

※今日は「ゆうがおの煮物」の予定でしたが、食材の都合により、「大根の煮物」になりました。



8月24日(月)

「ごはん サバのみそ煮 かぼちゃのサラダ 大根のみそ汁 牛乳」

今日のおかず「かぼちゃのサラダ」が登場しました。夏野菜の代表にも上げられるかぼちゃは、ポルトガル人がカンボジアを通して日本に持ってきたので、「カンボジア」から「かぼちゃ」となったのは皆さんもご存じのとおりです。東京では「とうなす」、大阪では「なんきん」とも言うそうですよ。かぼちゃにはβカロテンがたくさん入っているので、免疫力をアップしてくれます。毎日暑いですが、栄養のある物をしっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう。



8月21日(金)

「名古屋めし あんかけパスタ ゆで豚のさっぱりあえ クリームブリュレ 牛乳」

日義小中学校も本日より2学期がスタートしました。昨日よりは少し気温も下がり、職員も児童生徒もみな元気に初日を過ごしています。

初日の給食、さっそくわくわくするメニューでした。少し辛めのあんかけ、わかめと大根に豚しゃぶはさっぱりいとしたお味、ぜいたくな甘さのクリームブリュレで、見た目も華やか、子ども達も久しぶりの給食を楽しく味わいました。

午後は雷がごろごろ。でも今のところ雨は降っておりません。



7月31日(金)

「シーフードカレー 枝豆と大根のサラダ グレープフルーツゼリーナタデココ入り 牛乳」

今日は朝から夏らしい太陽が照らしてくれています。新型コロナウイルス感染症のより、年度当初の計画から遅れて、本日が1学期最終日です。放送でおこなわれた終業式。大変な1学期でしたが、子ども達の発表には、クラスでの活発な取り組みや、自分が大事にしてきたことや、がんばったことがたくさんつまっていました。

1学期最後の給食は、元気の出るカレーです。ほたてもたっぷり、ズッキーニなどの野菜も入ったシーフードカレーをもりもりいただきました。枝豆のサラダも夏、おうちで取り入れたいメニューです。デザートはすっきりグレープフルーツ味のゼリー、ナタデココも底にたくさん入ってこりこりと楽しくいただきました。

1学期もごちそう様でした。栄養士、並びに調理員の皆さん、毎日ありがとうございました。

さあ、明日から夏休みです。よいお休みにしてください。



7月30日(木)

「梅マヨ焼き 浅漬け ゆうがおの味噌汁 セルフおむすび のり 牛乳」

今日は梅干しの日だそうです。クエン酸は殺菌力があり病原菌を寄せ付けないのです。セルフおにぎりということで、小学1年生の小さなてのひらではかわいいおにぎりができていましたよ。これから夏休みになるので、いろんな具を用意して自分で握るのもいいですね。さっぱりとした味付けの鰯、夏らしい夕顔の汁、夏らしいメニューでした。

雨ばかりの木曾も今日は朝ざーっと降ってそれから久しぶりによい日が差しています。梅雨明けまでもう少し、心はカラッとがんばりましょう。



7月29日(水)

「白菜とひき肉のあんかけ丼 なめたけ和え ホタテと小松菜のすまし汁 牛乳」

今日のメニューにすまし汁がありました。かつお節でとっただし汁にホタテが入っていて、うまさ倍増でした。かつお節のうま味はイノシン酸で、すまし汁の味を一層引き出してくれます。そして、今日のはあんかけ丼が登場しました。ひき肉が入っていてとても食べやすく、夏休みを楽しみにしている子ども達は笑顔満点です。子どものパワーで梅雨が吹き飛びそうです。



7月28日(火)

「ごはん たまごと鶏肉のさっぱり煮 菜っぱのサラダ 沢煮椀 牛乳」

今日は「菜っぱの日」にちなんで、菜っぱのサラダが登場しました。「白菜・小松菜・水菜・みつ葉」と4種類の菜っぱを味わうことができました。そして、「鶏肉のさっぱり煮」には、一人あたりスプーン1杯の酢が入っていて、鶏肉がやわらかく煮えていました。しょうゆ・砂糖・みりん・酢でコトコト煮込んであるので、味がしみていてごはんがとても進みました。



7月27日(月)

「雑穀ごはん かじきの和風マリネ おかか和え 吉野汁 牛乳」

今日は、とろりとおいしい吉野汁が出ました。このとろみを付けるのに今は片栗粉を使っていますが、昔はくず粉を使っていたようです。くず粉は、奈良県吉野地方のくず粉が良質で有名だそうです。それを「吉野くず」というところからこの汁を「吉野汁」というそうです。今日の吉野汁には鶏肉が入り、片栗粉をまぶしてお汁に入っていました。食べた喉につるんと通ってとてもおいしかったです。雑穀ごはんも栄養価満点で、長い梅雨もがんばれますね。



7月22日(水)

「ごはん カレーコロッケ 千切りキャベツ 春雨サラダ ABCスープ 麦茶
ガリガリ君」

今日は2年生の希望献立でした。希望の多かったABCスープや春雨が登場しました。おかずのカレーコロッケは枝豆入りで、ホックホクでとてもおいしかったです。そしてデザートには、なんとガリガリ君！今日は大暑でとても暑い日だったので、みんな大喜びで食べていました。明日から4連休です。中学生は中体連の大会ですね。日義中生がんばれ～！



7月21日(火)

「うなぎごはん かぼちゃのそぼろ煮 おろし和え すまし汁 牛乳」

今日は土用の丑の日にちなんで、「うなぎごはん！」の登場です。子ども達は朝から「今日の給食は何か知ってる？」と、うなぎごはんをとても楽しみにしていました。今日のうなぎは鹿児島産のうなぎです。小学生も中学生もみんなニコニコでうなぎごはんを食べていました。夏バテに効くうなぎを食べ、残りの1学期を乗り切りましょう。



7月20日(月)

「スパゲティ・ペペロンチーノ イタリアンサラダ バナナヨーグルト 牛乳」

今日は小学校職員の希望献立でした。「ペペロンチーノ」の主な材料は「パ

スタ・オリーブオイル・ニンニク・唐辛子」の4つですが、今日はそこに「しめじ」と「たまねぎ」が入っていました。材料は簡単そうですが、おいしく作るのはやはり難しいそうです。ペペロンチーノはオリーブオイルとニンニクの香りと唐辛子の辛みがお腹を満たしてくれますね。蒸し暑くなってきましたが、これからの暑い夏に備えて、たくさん食べて元気を出して生活しましょう。



7月17日(金)

「セルフバーガー(ハンバーガー せん切りキャベツ 米粉パン) さっぱり海藻サラダ ミネストローネ 牛乳」

ふっくらとしたハンバーガーに大喜び。もっちりとした米粉パンにはさんでさらにボリュームアップ。お腹もいっぱい！！という声があちこちから聞こえました。わかめやこんぶの入った海藻サラダは塩気がちょうどよくまさにさっぱりサラダです。ミネストローネはニンジン、いんげん、玉ねぎ、ウインナー等が細かく切ってあったので、コロコロと具を楽しみながらいただきました。雨ばかりの一週間も今日で終わり、今週末から中学校では、例年とは異なる形ですが、大会が行われます。毎日元気の出る給食をいただいている日義中生、健闘してくれると思います。がんばれ！！



7月16日(木)

「ピーマンの肉詰め焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁 ごはん 牛乳」

大きなピーマンにたっぷり詰まったひき肉、とてもボリュームのある肉詰めでした。ピーマンの苦手の子は多いですが、ビタミンCもたっぷりというのには驚き。トマトの5倍、レモンの2倍だそうです。よく「トマトが赤くなると医者が青くなる」といいますが、さらにすごいとは！！もっと知られてよい情報ですね。かぼちゃのサラダも人気の一品。おいしかったです。

畑には夏の野菜がにぎやかな時期になりました。旬の物をおいしくいただきたいですね。



7月15日(水)

「玄米ごはん チキンと夏野菜のみそマヨ焼き キャベツのツナサラダ ニラとえのきのスープ 牛乳」

今日のメニューに”夏野菜のみそマヨ焼き”がありました。夏野菜といえば、キュウリ・なす・トマト・ピーマン・かぼちゃ・オクラ・ゴーヤ・とうもろこし・ズッキーニなどいろいろあります。なかでもキュウリとなすは90%以上が水分で、生のままかじることができるので「畑の水筒」といわれるそうです。なかなか梅雨が明けませんが、夏野菜をしっかり食べて暑くなる夏にそなえましょう。



7月14日(火)

「ごはん サバのピリ辛焼き おひたし 豚汁 牛乳」

今日は和食で、サバが登場しました。焼いたサバに美味しいタレがかかっている、ごはんにととても合いました。こうして調理されていると、子ども達も食べやすいですね。おひたしにはおいしさをより引き出すためにかつお節がかかっていました。おひたしにすると、野菜そのものの味がとてもよく分かりますね。豚汁にはたくさんの具が入っていて、今日も大満足の給食でした。



7月13日(月)

「ピリ辛ライス 枝豆とわかめのサラダ チンゲン菜とたまごのスープ 牛

乳」

今日のたまごスープには、茨城産のチンゲン菜が入っていました。このチンゲン菜、生まれは中国でなかなかの優れものです。ミネラルが多く含まれ、細胞膜を頑丈にして、がんや放射線から守ったり、アレルギーの予防にも役立ちます。スープだけでなく、炒めても蒸しても茹でてもおいしい野菜です。雨が続きますが、毎日の給食をたくさん食べて、元気もりもり頑張りましょう。



7月10日(金)

「ジャガイモのきんぴら煮 キャベツと鶏肉の煮浸し 夕顔の味噌汁 ごはん 牛乳」

きんぴら煮は薄切りジャガイモの味のしみがよく、煮崩れもなくきれいに仕上がっていました。ほくほくのじゃがいもと野菜がまじりあってとてもおいしくいただきました。お味噌汁は夕顔。もう夕顔の季節なんですね。雨ばかりの毎日ですが、夕顔を食べて、夏本番の到来を待ちたいと思いました。



7月9日(木)

「青椒肉絲 春雨サラダ 中華スープ ごはん 牛乳」

中華な日です！青椒肉絲(チンジャオロース)の「絲」とはせん切りのことだそうで、青椒肉絲やバンサンスー(漢字が出てきません・・・)に使われる野菜は全てせん切りになっているそうです。食べやすさもあり強い火でさっと仕上げる中華にはとても最適な切り方であるというわけです。ごはんのおかずにもってこいですね。卵やハムの入ったサラダ、野菜のたくさん入ったスープでたくさんの食材をいただいた気がしています。

昨日は大雨のため本校も休校でした。木曾地域や木曾川の映像は各テレビ局で流れていたかと思います。この雨まだ続くということ、心配が尽きないですね。



7月7日(火)

「梅ごはん 白身魚の更紗あげ わさび和え 七夕そうめん 牛乳」

今日は七夕の日にちなんで、天の川に見立てたそうめんの入ったお汁や、きれいで涼しげな七夕ゼリーが登場しました。子ども達は朝から「今日は七夕給食だよ」ととても楽しみにしていました。今日の献立の「更紗あげ」は、魚や肉にしょうゆで下味を付け、片栗粉とカレー粉を混ぜ、油で揚げた物です。それが更紗模様に見えるということでこの名前がついたようですよ。今夜は、おり姫とひこ星が雲の上で会えるといいですね。



7月6日(月)

「ごはん 夏野菜の卵焼き ひじきのサラダ 五目スープ 牛乳」

今日の献立の「五目スープ」には、焼き豚・メンマ・にんじん・白菜・ねぎ・しめじと6種類もの食材が入っていました。この中の”メンマ”は何から作られているかわ知っていますか？このメンマは中国の「マダケ」という竹の子を乳酸発酵させたもので、ラーメンの上のマダケから付けられた名前だそうです。支那竹ともいいますね。たくさんの食材がはいっている五目スープ。味がしみ込んでいて、とってもおいしかったです。



7月3日(金)

「鮭のゆかり焼き はりはり漬あえ さつま揚げの味噌汁 牛乳」

今日は梅雨のじめじめを吹き飛ばす、ゆかりを振った鮭でした。昨日梅に

苦戦した子ども達も、ゆかりは別物ですね。しそのさっぱり感はまた違うおいしさがあったと思います。塩気がおいしく、ごはんによく合うおかずです。給食に出る鮭はいつも身がふわっとしてとてもおいしいです。

今日も雨、蒸し暑かったり肌寒かったり、体調を崩す生徒も出ています。栄養をしっかりとって、梅雨を乗り切りたいものですね。



7月2日(木)

「冷やしうどん ささかまとピーマンの天ぷら 豚しゃぶサラダ 牛乳」

今日はお天気が悪く少し肌寒い午前中でした。暑ーいお昼だったらさらに最高だった冷やしうどんです。今週は職員室の先生方の給食の麺類の話題で盛り上がっていました。「ソフト麺しか食べたことがないよ!」「ソフト麺ってなに?」県内でもいろいろな給食がありますので、どんなうどんが出てくるか楽しみにしていた職員も多かったです。

しそ、ねぎ、ゆで卵、梅がのってにぎやかです。子ども達の注目は大きな梅でした。「食べたことのない。」「うわー嫌い。」か嫌いな子も多いのかと思えば、「私何個でも食べられるよ。」「毎朝食べてくるんだ。」とさまざまです。ささかまやピーマンもつゆにつけておいしくいただきました。早く梅雨が明けるといいですね。



7月1日(水)

「ごはん 鶏肉のたらこ蒸し 和風サラダ 根菜汁 牛乳」

今日は、ホイルで包んで蒸された鶏肉が出ました。たらこと大葉がのっていて、味だけでなく色にもアクセントがあり、おいしくいただきました。「たらこ」はよく、おにぎりの具にしたり、ごはんのにのせたりして子ども達に人気です。「たらこ」は鱈の卵で、鱈の中でも”すけそうだら”の卵を塩漬けにしたものです。すけそうだらのことを「めんたい」ともいい、福岡県博多で有名な「明太子」は『すけそうだの子』という意味だそうです。給食のメニューからもそれぞれの地域のことを知ることができますね。



6月30日(火)

「ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト 牛乳」

今日は、中学校職員の希望献立でした。ハヤシライスやシーザーサラダには新タマネギがたくさん入り、甘みを引き出していました。(ヨーロッパでは味の素とも言われるそうで、炒めるほど甘くなりコクも出てきます)デザートフルーツヨーグルトも大人気でした。毎日の給食は子ども達の一番の楽しみです。



6月29日(月)

「ごはん 牛肉とごぼうの佃煮 大根と枝豆のサラダ 豆腐の五目汁 牛乳」

今日、6月29日は「佃煮の日」です。昔々江戸時代に江戸の佃島の漁師が、荒れている海で魚が獲れないときに保存が効くように小魚を煮込んだのが佃煮の始まりだとか。長野県では、いなご・蜂の子・ざざむし・わかさぎ・フナ・コイなどの佃煮が有名ですね。今日は、牛肉とごぼうの佃煮で白いご飯にとても合いました。



6月26日(金)

「ちらし寿司 夏ののっぺい汁 冷しゃぶサラダ 朴葉巻(ほうばまき) 牛乳」

明日はちらし寿司の日だそうです。今の岡山県、備前の国のお殿様池田

光政の命日で、酢には殺菌や疲労回復効果があり、夏に向けて元気になるという意味で設定されたとのこと。ひな祭りの頃のイメージもありますが、暑くなってくる今の時期にもぴったりですね。

デザートは朴葉巻は皆さんご存知ですか？ 県外の方は知らない方もいらっしゃるかもしれませんね。初夏を知らせる朴葉巻、この時期木曾では和菓子屋さんや道の駅、さまざまな場所にのぼりが立っており、この時期遠くから毎年買いに来る方も多いです。今日は日義地区のもえぎ会の皆さんが子どもたちのために心を込めて作っていただきました。ごちそうさまでした。



6月25日(木)

「麦ごはん 飛魚の和風マリネ 柚香サラダ みそストローネ 牛乳」

今日は梅雨本番を思わせる蒸し暑さ。夏バテ気味の子どもたちもちらほら。そんな中、氷の中で勢いよく胸ビレを広げて飛ぶ魚が展示されていました。それを見た小学生は、「これ食べるだ。本物の魚が氷づけですごい。新鮮そう。早く食べたい。」と、もう大興奮！トビウオは、大きな胸ビレを広げて海の上を300メートルも飛ぶことができるそうです。新鮮なトビウオをフライで揚げて、酸味の利いたマリネに。みそストローネもトマトの酸味と味噌味が絶妙のバランスでした。夏バテがトビウオと一緒に吹き飛ばすような美味しさでした。



6月24日(水)

「鮭のムニエル 海藻サラダ コーンポタージュ 米粉パン 牛乳」

今日は米粉パンが大好きだという中学校職員の希望献立ということでしたが、もちもちほんのり甘い米粉パンが好きな人はとても多いですね。腹もちもよくどっしりともしていますね。

ムニエルは「ア・ラ・ムニエル」というフランス料理のことだそうです。「今日は〇〇のア・ラ・ムニエルよ！」なんて言ったらちょっとおしゃれな感じですね。今度使ってみましょう。コーンポタージュもアツアツでおいしくいただきました。

昨日は今年初めての参観日がおこなわれました。たくさんの保護者の方にお越しいただき、職員はもちろん子ども達も嬉しかったです。



6月23日(火)

「カレーそぼろ丼 切り干し大根のごま酢和え えのきとひじきのスープ 牛乳」

今日のスープにはひじきが入っていました。ひじきは秋に枯れ落ち、その根っこから春になると芽が出てきます。それを刈り取って釜で茹でて、渋味や色素を抜いて干した物がお店のひじき。今は、生ひじきも売られているので水に戻さなくても、油揚げなどと煮るとおいしいそうです。カレーそぼろ丼は、おいしくカレー味がついたそぼろがご飯にのせられていて、今日も満腹の給食でした。



6月22日(月)

「ごはん チキンのトマトソース煮 いかくんのフレッシュサラダ キャベツたっぷりスープ 牛乳」

今日のおかずはチキンのトマトソース煮でした。子ども達は「ハンバーグみたい！」「すごく柔らかくておいしい！」ととてもいい顔で食べていました。鶏肉のタンパク質は集中力を高めてくれるそうです。今日の鶏肉は「胸肉」で、脂肪も少なくさっぱりしていて、とても食べやすかったです。スープには

キャベツやジャガイモなどたくさんの具が入っていて、今日も大満足の給食でした。



6月19日(金)

「ジャンバラヤ チーズのさっぱりサラダ お豆のスープ 牛乳」

ランチルームに入ってきてすぐに「カレーだ！」と声が上がりましたが、ジャンバラヤの香辛料の香りが食欲をそそっていました。本日は雨の読書旬間最終日、本とのコラボ給食は文芸家たちの食事「小泉八雲献立」からのメニューでした。サラダにはそら豆が、スープには大豆が入って歯ごたえもあり、またスープのズッキーニが夏の到来を感じさせてくれました。

梅雨らしい毎日ですが、休日は晴れそうですね。



6月18日(木)

「麻婆豆腐 バンサンスー 糸寒天スープ ごはん 牛乳」

豆腐のボリュームもたっぷりの麻婆豆腐。ごはんによく合いますね。バンサンスー 糸寒天のスープもつるつるとおいしくいただきました。スープに入っているチンゲン菜はミネラルが多く、身体を丈夫にしてくれる野菜だそうです。いろいろな料理で楽しみたいものですね。

小学1年生の男の子が「この間、麻婆豆腐うちでも食べたよ。」私「そうなんだ。給食はまた味がちがっていいかもね。」と言うと「お母さんの作る麻婆豆腐は甘くておいしいんだよ。」と話してくれました。微笑ましいですね。



6月17日(水)

「きびごはん ちくわの磯辺あげ ブロッコリーの昆布あえ 新じゃがのみそ汁 牛乳」

今日のごはんは「きびごはん」でした。きびはお米の仲間で、お米と同じよう

に「うるち」と「もち」があるそうで、今日のきびは「もちきび」でした。一人あたり何と、1200～1400粒ものもちきびが入っているので、ごはんがもちもちでした。みそ汁にはホクホクの新じゃが入りで、今日の給食もニコニコの子ども達でした。作ってくださる給食の先生方に感謝の気持ちを込めていただきました。



6月16日(火)

「ソフトフランスパン にんじん入りポテトグラタン おさかなソーセージサラダ 野菜スープ チョコレートプリン 牛乳」

今日のメニューは、読書旬間の本とコラボ給食3回目でした。「ウサギのトリン」から、ウサギなのににんじんが苦手だけど、チョコレートプリンは大好きという、子ウサギのトリンのお話です。グラタンやサラダ、スープにはたくさんのにんじんが色鮮やかに入っていました。給食には毎日使われるにんじんですが、βカロテン・リコピン・ビタミンCが多く入っていて、がん予防や花粉症対策にはいいそうです。



6月15日(月)

「キムチチャーハン ハンバーグ アスパラガスのサラダ 中華スープ 牛乳」

今日のメニューは中学校職員の希望献立です。おうちでアスパラを栽培している職員がみんなにも是非食べてほしいとのことで、アスパラガスをサラダにしてありました。「キムチチャーハン」と「ハンバーグ」は子ども達に大人気で、給食前からみんなとても楽しみにしていました。ハンバーグはとても分厚く柔らかくて、まだ食べたい人もいたのではないのでしょうか？



6月12日(金)

「ポークビーンズ 枝豆サラダ キャベツのスープ ごはん 牛乳」

豆まつりのカミカミメニューです！！サラダではグリーンの枝豆、ポークビーンズでは白い大豆、畑の肉は食べ応え満点、コロコロにカットしていただいているので、しっかり噛んでいただくことができました。豆類は家庭ではさまざまな調理法ではなかなか取り入れにくいので、給食で食べると、今度家でもやってみよう。と思うのですが、なかなかメニューが増えません。ポークビーンズは豆・豚肉・野菜をトマト味で煮込んだアメリカの家庭メニューだそうです。あまり意識はしていなくても、私たちはいろんな国のメニューをいただいているんですね。



6月11日(木)

「レバーのかりんと揚げ 中華クラゲサラダ チンゲン菜のかきたま汁
わかめご飯 牛乳」

鉄分補給にもよいレバー、しかし、やはり苦手な子が多く、すぐにチェックして眉をひそめていました。レバーだけでなく鶏肉と半々になっていたのも、食べやすかったはず。サラダ、汁と中華で野菜もたくさんとれました。今日も読書旬間と関連した本に係わるメニューでした、タイトルは「くらげほねなし」図書館に行って本を手にとってみたいと思います。ユニークなタイトルできっと楽しい内容なのでしょうね。

梅雨に入り、お昼前から雨が降っています。読書にはいいのですけど。



6月10日(水)

「ごはん 梅雨イワシの蒲焼き 大根の梅おかか和え 厚あげの具たくさん汁 牛乳」

そろそろ梅雨の季節。暦の上では今日が入梅ということで、「梅」という漢字の付いたメニューが2つも登場しました。蒲焼きにしたイワシは脂がのっていて丸ごと食べられおいしくいただくことができました。お汁には厚あげや豚挽肉、ねぎ、しめじなどたくさんの具が入っていて、今日も大満足の給食でした。今日も蒸し暑い1日でしたが、子ども達は毎日のおいしい給食でパワー全開です。



6月9日(火)

「レタスのチャーハン 春雨サラダ レタスのスープ 牛乳」

昨日から「雨の読書旬間」が始まりました。本と給食のタイアップで今日は、ラプンツェルから「レタス」を使ったチャーハンやスープが登場しました。色合いもとてもきれいで、食がさらに進みました。給食の時に、子ども達は「塔の上のラプンツェル」の物語について知っていることをいろいろ話してくれました。子ども達に対してグリム童話の「ラプンツェル」の紹介もありましたよ。



6月8日(月)

「ごはん 鱈の西京焼き かみかみサラダ なめこ汁 ソーダゼリー 牛乳」

今日の給食は、中学2年生の希望献立でした。西京みそ(白みそ)に漬け込まれた鱈がごはんにとっても合い、おいしくいただくことができました。デザートソーダゼリーには、ナタデココが入っていました。独特のコリコリ感が楽しいですね。気温が高い日が続きますが、しっかりと食べて栄養を摂るようにしましょう。



6月5日(金)

「鱈の干物カリカリ揚げ ポテトサラダ 大根スープ 牛乳」

カリカリポリポリ頭から尻尾まで丸ごといただきました。低学年のこどもの中には、干物を見るなり、「これやだ、魚は嫌い。」と話してくる子もいましたが、「目をつぶって、口に入れてしまえば、きっとパリパリと食べられちゃうよ。」と励ましてみましたが、どうだったでしょうか。魚もいろいろな調理法で苦手を克服できるといいですね。大根スープは、大根やニンジンが四角く切っており、しゃきしゃきと、いつもと少し違ったスープでした。切り方によっても料理の印象って、大きく変わるんですね。

本日の写真は、全体のものが何かの拍子で削除されてしまい、慌てて単品で撮らせてもらったものです。あしからず。



6月4日(木)

「ごぼごぼチキン なめたけ和え けんちん汁 ごはん 牛乳」

なんだかおぼれそうなネーミングですが、スライスされたゴボウと鶏肉を甘辛く揚げたおかずでした。味付けがちょうどよくゴボウの触感を楽しみながらいただきました。ビール好きな方のおつまみにもきっと合いますよ。

今日の野菜は、ほうれん草になめたけが入ってつるつると口に入っていました。

おまけ 6月1日は牛乳の日だったそうです。牛乳を一番飲むのはフィンランド人で一人年間660本飲むそうです。栄養がたくさんつまった牛乳、学校の給食では毎年約200本をいただいている計算になるということです。



6月3日(水)

「皿うどん ごろごろきゅうりの浅漬け わかめスープ 牛乳」

『今日の給食は皿うどんだよ。お店で食べたときあるよ。でも、歯に挟まっちゃった』と、にっこにこの笑顔で教えてくれる子ども達。給食のメニューを毎日チェックしていて、楽しみにしているのですね。そんな子ども達に今日のかみかみメニューは、「皿うどん」と「ごろごろきゅうりの浅漬け」でした。皿うどんは、昨日の新じゃがに続き長崎県の食材で、「チャーメン」とも言います。長野県では、「揚げ焼きそば」とか「あんかけ焼きそば」と呼ぶところもあります。パリパリの麺に豚肉・ウズラの卵・ホタテ・野菜などが、とろ〜りあんが絡まっていてとってもおいしくいただきました。



6月2日(火)

「ごはん いかげその唐揚げ 切り干し大根と糸寒天のサラダ 新じゃがと新たまのみそ汁 牛乳」

今日は、6月のかみかみメニュー最強の「いかげその唐揚げ」が登場しました。「今日の給食はいかだよ」と伝えると、子ども達は喜んでいました。食べ始めると子ども達は、奥歯でギュッギュッとあごを大きく動かして、よくかんで食べていました。みそ汁には長崎産の新じゃがと佐賀産の新たまが入っていて、ごはんが進みました。



6月1日(月)

「玄米ご飯 チキンのフレーク焼き カリカリおさつサラダ ザーサイたっぷりスープ 焼きプリンタルト 牛乳」

今日の給食は、中学2年生の希望献立です。今週から始まった「歯と口の健康週間」に合わせて中2の皆さんがよくかむメニューを考えてくれました。今日のかみかみメニューは、「玄米ご飯」と「カリカリおさつサラダ」です。そして、ザーサイスープにはたっぷりのザーサイが入っていました。今日から、6月。給食をしっかり食べて体調を崩さないようがんばりましょう。



5月29日(金)

「ふきごはん 新じゃがのそぼろ煮 こんにゃくサラダ 若竹汁 牛乳」味付けごはんはいろいろありますが、ふきごはんを初めて食べた子どもたちも多いのではないのでしょうか。季節の味を食べやすいごはんですっきりといただきました。

今日は529 こんにゃくの日だそうです。(思わず、こんにゃくーこんにゃくーといわれてぶるぶるするこんにゃくのCMが頭に流れました。)甘じょっぱく煮られたこんにゃくがサラダに入っていましたよ。汁のタケノコもゴロゴロ入って、ほくほくの新じゃがでお腹いっぱい。今日は具たくさんでみんないつも以上に満腹！！でしたね。



5月28日(木)

「サバの味噌煮 わさび和え 沢煮椀 ごはん 牛乳」

沢煮椀の沢は「たくさん(沢山)」の多いという意味、また「さわす」は細く切るという意味があるそうです。大根、ニンジン、ごぼうが入って、シャキシャキとした噛み応えもあり、野菜をたくさんいただいた気持ちになりました。沢煮椀の黒コショウでの味付け、しっかりしたみそ味のさばと、わさびの香りの副菜、それぞれの風味が際立っていました。

昨日、ライ麦パンのメニューでしたが、その後、5時間目の1年生の社会で、寒い国で暮らす人たちの食事に、ちょうどライ麦パンの話題が出て、早速、教科担任は実物を見せ、「栄養士の先生今日勉強するって知ってたのかな？すごいなあ。」と生徒の笑いを誘っていました。みんなライ麦パン忘れないことでしょうかね。とてもタイムリーで、驚きました。



5月27日(水)

「ライ麦ロールパン いかのカレーマリネ 和風サラダ 春野菜のクリームシチュー 牛乳」

今日は今年度初めてのパンです。ライ麦から作られたパンで独特の風味があり、子ども達はおいしく食べていました。1年生の子ども達は学校の給食でもパンが食べられることに喜んでいました。クリームシチューには、竹の子やアスパラなど春の野菜だけでなく、キノコやにんじん等々たくさんの具が入っていて、心も体も満足しました。いつも作って下さる給食の先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。



5月26日(火)

「玄米の山菜ピラフ チキンのサラダ 新ジャガとトマトのスープ 牛乳」

「山菜」の「菜」はおかずという意味なので、今日は山のおかずが入ったピラフでした。どんな山のおかずが入っていたのかというと、わらび・ぜんまい・竹の子・きのこなどです。子ども達は、「山菜は山の幸だね」と言っていましたよ。バターのおいしきも加わり、とってもおいしくいただきました。トマトスープには新ジャガが入っていてホクホクでした。



5月25日(月)

「ごはん ちくわの蒲焼き みそドレサラダ 豚汁 牛乳」

毎日の生活の中で、お昼が近くなると「先生、今日の給食はなあに？」とか「今日のメニューで一番食べたいものは？」と子ども達が聞いてきます。学校が再開してから、どのクラスも頭や体をたくさん使って活動しているので子ども達はお腹が空くのでしょうか。今日の献立の豚汁には、ゴボウやこんにゃく、ジャガイモなどたくさんの具が入っていて、満腹の給食でした。そして、ちくわの蒲焼きは白いご飯がすすんで、ペロリと食べてしまいました。私たち職員も感謝の気持ちを込めて、給食をいただいています。ごちそうさまでした。



5月22日(金)

「すき焼き風煮 焼き魚(さんまの開き干し)山吹あえ 麦ごはん 牛乳」

今日はメインディッシュが二つ?のようなメニューです。お魚とお肉。すき焼き風煮はなんと木曾牛!たくさん入っていて、ぜいたくにいただいています。年に何回か給食に登場する木曾牛。やっぱり子どもたちも職員も大喜びです。山吹あえはホウレンソウと卵が鮮やかで、ほんのり甘くおいしかったです。

おまけ 中学校棟からは近くの牛舎の牛がよく見えます。今年によく朝に鳴いています。昨年より、よく鳴いていると思うのは気のせいでしょうか。本校には吹奏楽部はありませんが、牛の鳴き声が、まるでトランペットを始めたばかりの 신입部員の音色に聞こえてしまいます。擬音ではうまくあわせないので、モーモーではないんですよ。おもしろいですね。



5月21日(木)

「タンドリーチキンライス カリコリサラダ レタスとあさりのスープ コーヒーゼリー」

タンドリーチキンの辛さはちょうどよく、バターライスと絶妙バランスでした。様々な調味料を使っているのでしょうか。気分はインド!!です。カリコリサラダはナッツ香ばしく、楽しい触感でした。デザートはコーヒーゼリー。コース料理のように、しっかりおいしくしめさせていただきました。



5月20日(水)

「鰹の揚げびたし 磯香和え 雑穀ごはん かきたま汁 牛乳」

うまーい！鰹。しっかりと味のついた栄養満点の身を堪能させていただきました。添えられたピーマンのしっかりと味が染みていて、これだけでもご飯が進みます。野菜も磯香和えの名の通り、海苔の風味と塩気がミックスされおいしくいただきました。

栄養士の先生からは「目には青葉 山ホトギス 初鰹」江戸時代、鰹はとても高価な魚でしたが、粋な江戸っ子は鰹を食べることを楽しみにしていた。というエピソードが紹介されました。

今日もお腹いっぱい。ごちそう様でした。



5月19日(火)

「菜の花ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 桜えびの和風サラダ 吉野汁」
今日のサラダには、白かぶが入っていました。白いイチヨウの形をしています。大根のように辛くはなく、葉っぱには白い根っこの部分の4倍ものビタミンCがあるそうです。かぶは昔からある野菜ですが、栄養たっぷりですね。蒸し鶏のごまだれかけや吉野汁など、今日は鶏肉もたくさんでおいしい給食でした。



5月18日(月)

「ごはん ふわふわたまごとじ ホタテとキャベツのサラダ どさんこ汁 牛乳」

今日のお汁はどさんこ汁でした。「どさんこ」って知っていますか？漢字で書くと「道産子」。北海道で生まれた人や馬のことを言うそうです。今日は、北海道で採れた、鮭やジャガイモ、タマネギ、キャベツ、コーンなどおいしいものがいっぱい入っていました。たまごとじはふわふわで、今日もニコニコの給食でした。



5月15日(金)

「焼き魚(サバの文化干し) 竹の子のおかか煮 鶏団子汁 牛乳」

サバの味付け・塩気もちょうどよく、ご飯が進みました。今週は筍をたくさんいただきましたね。「筍嫌い！」と、公言していたAさんも、パクパクいただいていたよ。小学校の某クラスでは筍の良さに注目し、なんと学級目標になりそう。(むいてもむいても新しい面がでてくる。大きくなったらまっすぐなたくましい竹になる。)とのこと。恐るべき筍パワー！！

具だくさんの団子汁はとても食べ応えがありました。

再開から一週間、子ども達も少し疲れているようです。週末ゆっくり休んで、また来週から学習に給食にと、元気に頑張りましょう。



5月14日(木)

「春色パスタ 焼肉サラダ キラキラクラッシュゼリー☆ サラダ 牛乳」

本日中学校は屋外で「写生会」。小学生もわんぱく村にでかけたり、理科の実験で外に出たり、お日様の下でさまざまな活動ができました。

楽しみにしていたパスタ。アスパラガスやタケノコの食感を楽しみながら旬の食材のおいしさを味わいました。焼肉サラダもメインディッシュかのような食べ応えのあるお肉が入って、ぜいたく気分。デザートは、ラムネ？ソーダ？の香りがわくわくするカラフルなゼリーでした。すっきりさわやか。子ども達も大喜びのメニューでしたね。



5月13日(水)

「ごはん おろし竹の子バーグ ポパイサラダ 大根のみそ汁 牛乳」

今日も春がいっぱいのメニューです。子ども達が大好きなハンバーグに竹の子が入っていて「竹の子バーグ」。「竹かんむり」に「旬」と書いて、「たけ

のこ(筍)」。まさに旬の食べ物ですね。ポパイサラダや大根のみそ汁にも春の野菜がいっぱいでした。



5月12日(火)

「玄米ご飯のハッシュドビーフ アスパラのみモザサラダ 若草ポテト 牛乳」
今日も春色の給食で色を楽しみながらの給食メニューでした。アスパラのみモザサラダはキャベツやアスパラガス、タマネギが色とりどりでバランスよく入っていて、歯ごたえ抜群！メインのハッシュドビーフは玄米ご飯で栄養価満点です。学校が再開し、給食の大切さを実感します。



5月11日(月)

「竹の子ごはん 笹かまの緑茶あげ 浅漬け 小松菜とホタテのすまし汁 草しんこ餅 牛乳」

臨時休校の影響で今日は久しぶりの学校。子ども達を楽しみにしている久しぶりの給食は春の色でいっぱいでした。とてもきれいな色合いの竹の子ごはん。添えられているすまし汁にはホタテ入り。笹かまは緑茶が入っていました。やわやわの草しんこ餅も付いていて、大満足の給食でした。



4月16日(木)

「つぶら揚げ かみかみサラダ のっぺい汁 ご飯 牛乳」
つぶら揚げは木曽の方ではあまり食べることがないようで、初めて食べるという先生もいらっしゃいました。給食が始まったばかりの小学1年生に「こう

「魚を食べたことあった？」と聞いてみると、やはり「初めて。でもおいしかった。」「魚は嫌いなんだけど食べられたよ。」と答えてくれました。甘じょっぱくてパリパリしているので、見た目よりずっと食べやすい調理ですね。かみかみサラダは子どもたちに人気です。のっぺい汁は鶏肉も入って具たくさん。食べ応えがありました。



4月17日(金)

「春のカレーライス ミモザサラダ ミニトマト フルーツゼリー 牛乳」

今日は授業参観でお弁当の予定でしたが、新型コロナウイルスの影響で授業参観がなくなり、給食となりました。カレーライスにはタケノコやアスパラが入っていて、春を味わうことができました。カレーライスは子ども達が大好きなメニューです。ミモザサラダにも春の野菜がたっぷりおいしくいただくことができました。



4月15日(水)

「雑穀ごはん 鱈の西京焼き ゆかり和え じゃがいものみそ汁 果物」

今日のご飯は十穀米。たくさんの穀物が入っていました。みそ汁には柔らかいじゃがいも入り。鱈の西京焼きも味がよくついていて、ごはんにはぴったり合いました。ゆかり和えも添えられていて、和食のよさや大切さを改めて感じる事ができるメニューでした。



4月14日(火)

「キムタクごはん たらと春野菜のサラダ ミニトマト ワンタンスープ」

今日は子どもたちが大好きな「キムタクごはん」。朝から子どもたちが今日の給食を楽しみにしていました。そして、ワンタンスープにはたくさんの野菜がバランスよく入っていて、キムタクごはんと合いました。サラダは春の野菜がたっぷり、今日もおいしい給食となりました。明日の給食も楽しみですね。



4月13日(月)

「ごはん チーズ入りハンバーグ シーザーサラダ ミネストローネ」

今日の給食は洋食。子どもたちに人気のハンバーグです。しかもチーズが入っていて、ソースもたっぷりでした。ミネストローネにはウインナーやジャガイモなど具がたっぷり入っていて、満腹のメニューでした。

雨降りの寒い1日でしたが、おいしい給食でぽかぽかになりました。



4月10日(金)

「赤飯 焼き魚 おひたし すまし汁 いちごゼリー」

今日から1年生の給食が始まりました。お祝いにあまくておいしい、もちもちのお赤飯が出てきました。焼き魚の鮭は脂がのっけていてご飯に合います。また、すまし汁にはかわいいお麩が入っていて、子どもたちは喜んでいました。デザートの一ごゼリーには生クリーム付きで大人気でした。

今日はバランスのよい和食のメニュー。おひたしもシャキシャキでおいしくいただきました。毎日の食生活は大切ですね。



4月9日(木)

「酢鯨 わかめスープ 春雨サラダ ごはん 牛乳」

元気メニューによく上げられる酢豚。本日は豚ならぬ鯨で調理されていました。豚よりしっかりとした触感、肉の風味も一味違います。小2の児童がちゃんとメニューをチェックしてきて、「鯨は赤黒いんだよー。」と話しかけて聞きましたよ。こうしてたまに給食でお目にかかるので、そんなに驚きはしないようです。おうちのかたも以前はよく給食に出たのではないのでしょうか。

食後のO先生「きょうの酢鯨、すげー(い)おいしかった？」

児童「すげー(い)おいしかった！」

ちゃんと意味がわかって笑顔答える子ども達でした。

(写真)席をあけて、前を向いていただいています。



4月8日(水)

「鱈の煮つけ 菜の花和え 豆腐の五目汁 美生柑 ごはん 牛乳」

皆さんこんにちは。日義小中学校は6日に入学式を終え、本日より給食もスタートしました。1ヶ月ぶりの学校給食です。あまじょっぱくご飯の進む鱈をがっつりと、菜の花の黄色が鮮やかな和えものをさっぱりといただきました。お豆腐はお味噌汁で食べていたと思いますが、五目汁ではひき肉とあわさってまた舌触りが違っていいものです。

長いお休みになり、食生活が乱れてしまった子いるかもしれませんが、こうしてみんなでバランスの良いおいしいメニューをいただけることに感謝しないといけませんね。

世の中暗いニュースが続いていますが、給食で明るい春を感じさせていただきました。



3月 2日(月)

「ご飯、ウズラの卵入り中華スープ、豚の角煮、茎わかめのかみかみサラダ、ミカン、牛乳」

今日は、中学3年生の担任の希望献立です。実は献立の中に仕掛けがしてあるのですが、お気づきでしょうか？それぞれのメニューの頭文字を集めてください。「ご・ウ・ぶ・く？」。いやいや、豚の角煮は、「角煮」の頭文字を使って、「ご・ウ・か・く(合格)！！」となります。粋ですね。もうすぐ公立高校後期試験を迎える生徒がいます。担任の願いが届くことを信じています。角煮は、豚バラ肉に味がしっかり染みこんでいて、木曾町のある居酒屋さんの角煮に負けないくらいの柔らかさと甘みでした。脂がおいしいのは、いい豚肉を使っている証拠ですね。結構脂っぽかったけど、受験生の脳には、よい栄養源になったことでしょう。

お知らせです。残念なことに、明日から3月16日(月)まで本校は、新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休業に入ります。実は、今日が今年最後の給食だったのです。最後に「ご・う・か・く」の給食であったのも何かの縁なのでしょう。今年一年間の給食は、児童生徒の笑顔や満腹をもたらしてくれました。目にも舌にも、脳にも、そして心にも優しかった給食です。本当に感謝です、合格です。給食の時間が楽しみで学校に来ていたのは、私だけではないと思います。

そして、この投稿も、今日で今年はおしまい。おつきあいありがとうございました。また、来年お逢いしましょう。



2月28日(金)

「麻婆カレー、春雨サラダ、フルーツヨーグルト、牛乳」

今日は小学校職員の希望献立でした。カレーが麻婆豆腐と合体してパワーアップしていました。豆板醤で仕上げられた味わいが、カレーと見事にマツ

ちしていました。フルーツヨーグルトにはナタデココが入っていて、感触を楽しみながらいただきました。今日は、新型コロナウイルス感染症拡大防止における対応に追われ、給食の時間は職員にとっても、また心配している子どもたちにとっても心が癒されるひとときでした。当たり前ですが学校生活を送れることのありがたさを感じる一日です。



2月27日(木)

「鮭の塩麴焼き こぎつねサラダ のっぺい汁 デコポン ごはん 牛乳」
オレンジ色がつやつやの鮭、今日は塩麴焼きということで、またまたご飯が進む主菜でした。お魚の調理法レパートリーがたくさんあるので、魚の苦手な子どもたちにも、「食べてごらん。おいしいよ。」と自信をもって進められます。油揚げの入ったサラダ、なるほどこぎつねですね。柑橘系の隠し味が効いていました。のっぺい汁は熱々の里いもの触感を楽しみながらいただきました。のっぺいは漢字で書くと「能平」「濃餅」なんだそうです。

皆さん野菜をしっかりとして、抵抗力をつけていきましょう。



2月26日(水)

「ほっぺの食パン(3枚切り)、煮込みハンバーグ、しゃきしゃきポテトサラダ、ABCスープ、牛乳(ココア・ミルク)」

今日の食パンは、分厚いです。「ほっぺ」という上松町のパン屋さんから届けていただくのですが、パンの耳まで柔らかく、3枚切りの厚さでも噛むことに抵抗がありません。逆に優しい噛み応えがあって、いつもながらほっぺが緩みます。煮込みハンバーグは、お肉が粗挽きで、一つ一つ手で形作られた手作りハンバーグです。上にかけてあるソースのトマトの風味がいい感じに食欲をそそります。スープの「ABC…」マカロニを集めて自分の名前を作ってみたり、ミルクだったりして、今日も楽しい給食でした。

しかし、最近の新型コロナウイルス感染症拡大の不安もあり、本校では、今

日から全員で集まってランチルームで食べるのをやめています。中学生と高学年は教室で、低学年はランチルームの中で広がり、同じ方向を向いて食べるよう対応をとることにしました。みんなと食べられない寂しさはありますが、素敵な献立が、笑顔を運んでくれます。



2月25日(火)

「ご飯、石狩汁、和風梅チキン、ブロッコリーの昆布和え、牛乳」
寒い季節には鍋が一番。今日の汁物は、石狩汁でした。鮭の切り身と野菜がふんだんに入っていて、野菜の旨味だけでなく、鮭の脂の甘みも相まって出汁となり、味噌の塩気がなくても十分でした。あるクラスの汁が余ったというので、おかわりさせていただきました。2年生に「先生、なんでとりにく食べんの」と聞かれ、「おいしいものは後で」。梅が憎たらしいくらいに黒子に徹して、口の中の唾液が総動員さえられました。



2月21日(金)

「ビビンバ丼、青梗菜のスープ、糸寒天サラダ、果物(ぽんかん)、牛乳」
ビビンバ丼の肉やゼンマイに、味がよく染みこんどるといったらありやしない。いい色していて、きっと調理に手間がかかったのだろうけれど、しっかりとしたお味になっていました。甘さ控えめながら、どんぶりにかぶりついて食べました。糸寒天サラダは、6年生の希望献立です。寒天の歯ごたえいいアクセントですね。よくサラダにクラゲなども入れたりしますが、たまりませんよね。



2月20日(木)

「玄米ご飯、つみれ汁、厚揚げの肉味噌かけ、大根の梅かつおあえ、牛乳」一口目にいただいたのは、「つみれ汁」。濃すぎない味で野菜や出汁の香りがふわっと口の中に広がる、ちょうどよい味付けでした。つみれもお椀の中にたくさん入っていて、一つ一つ調理員の方々が作ってくださったことを考えると、より一層おいしく感じられました。次に食べたのは「厚揚げの肉みそかけ」。厚揚げはもちろんですが、肉みそのタレが絶品。厚揚げと一緒に食べはするものの、タレだけでもご飯がいくらでも進みます。最後に箸を付けたのは「大根の梅かつおあえ」。白い大根に対してきれいな梅の赤色が映え、目で見てもきれいな一品でした。口に入れると梅の酸味とかつおの香りが感じられ、さらに、つみれや厚揚げなどの比較的柔らかいものに対して、大根のシャキシャキ感の良いアクセントになっていました。全体的に和食に統一されたメニューでしたが、やはり栄養面や味、食感も含めてうまくまとまっており、今日も大満足でした。日義の給食、相変わらずうまい！最高！



2月19日(水)

「ハヤシライス かみかみサラダ フルーツゼリー 牛乳」今日はどれも主役級のメニューで、小学生の子供たち「ハヤシカレーだ。やったー。」「わあ、フルーツポンチ(ゼリーというメニューでしたが、フルーツもたくさん入っていました)」「さきいか入ってるー。」「ゆで卵だ。」と、それぞれ目の付け所が違ってましたよ。さきいかはオープンであぶってあるということで、カミカミ度もうま味も増していました。家でもぜひ作ってみてください。ハヤシライスに添えられたゆで卵、たくさんゆでて殻をむいてもらい、こうしていただけているわけです。ありがたいですね。しかし、こんなにたくさん殻どうしてこんなきれいにむけるのでしょうか！



2月18日(火)

「ご飯、小松菜とホタテのスープ、酢豚、海藻サラダ、牛乳」

酢豚にパイナップルは入れますか？という論議が昔いろいろあったように思いますが、やっぱり甘酸っぱさは酢豚の生命線。「酢」とつくだけに、大人になると酢の強いものを求めてしまいがちです。今日の酢豚はまるやかな甘みとコクがあって、ご飯にかけて食べる子もいたくらい、ご飯によく合います。海藻サラダのシャキシャキ感に、ホタテの風味が遠くからスーとやってくるスープ。食感も味もとてもバランスよかったです。



2月17日(月)

「ご飯、みぞれ汁、鯖のタンドリーソース、和風サラダ、はるみ(ミカン)、牛乳」

寒中の割に暖かな日が続いている日義です。今年の気候には驚かされませんが、今日の給食にも驚きました。私は、献立表を見ないで給食に行きます。なぜなら、日々の献立が楽しみで、今日はどんな出会いができるのか何の料理かは、行ってみてのお楽しみにしているのです。「ふむふむ、今日は鯖にカレー味のソースかあ」と思いつつ、献立に目をやると「鯖のタンドリーソース！」ええ！タンドリーはチキンじゃないの！鯖の脂とタンドリーソースの相性がよくて、魚の臭みがなく、身の甘みを堪能できました。さすが、「タンドリーサバ」こういう組み合わせもあるんですね。和風サラダは、大根等を細長くそうめん風にひいてあって、食感の楽しめる一品でした。



2月14日(金)

「ソフトフランスパン、ミネストローネ、ミートローフ、フレンチサラダ、チョコババロア、牛乳」

今日はバレンタインデー。チョコババロアも然り、その上にハートのチョコレートが2つ乗っていました。調理員さんのちょっとした気配りがうれしいですね。「僕3個もらうんだ」と言う子どもの声を横目に、「この手作りのババロアも負けにくいくらい気持ちがこもっているよ」と独り言。また、コッペパンと思いきや「ソフトフランスパン」は歯ごたえがあって、ミネストローネやミートローフとよく合います。ミートローフには、ウズラの卵が散らしてあって、ここにも作る人の愛情を感じます。今日は、子ども達の舌も眼も心も温まるメニューです。



2月13日(木)

「雑穀ごはん 銀鱈の西京焼き ゆかりあえ 根菜汁 不知火 牛乳」白身の魚は素材の味が活かされた塩味で、ごはんが進みました。根菜汁もお肉も入っており、お味噌を入れれば豚汁のようなパンチがきいた汁になりますが、今日は澄んだお上品なお味でいただきました。「不知火」は読めましたか? 「しらぬい」・・・デコポンの正式名のようなようです。この時期、オレンジ? みかん? の品種がたくさんあって楽しいですね。中学生は明日期末テストがあります。しっかりビタミンCをとって体調を整え、がんばってくださいね。



2月12日(水)

本日は防災食を体験する給食でした。「救給(きゅうきゅう)カレー パナナパック牛乳」です。昨年、県下でも台風により甚大な被害を受け、現在も通常の生活に戻れずにいる被災者の方が多くいらっしゃいます。本校でも自分たちに何ができるかを考え、積極的に行動し、被災者の方の気持ちに寄り添い、自分たちができることを考え動く児童生徒の姿がありました。また、このような災害がいつどこで起きてもおかしくない昨今、防災への意識も高めたいという願いによる初の試みでした。

冷たいパックに驚き、また普通のカレーを想像していた生徒たちでしたが、恐る恐るパックを開き、スプーンを入れ、食べてみると・・・「味はとってもおいしい。」とにっこり。想像以上に好評でした。日々、暖かく手の込んだ食事をいただいていることが当たり前になっていますが、このような時間を持つことで、食と防災について考えることができたようです。

6年担任の先生が、子ども達が自分たちで調べまとめた防災食についてのプリントを配布してくれていました。



2月10日(月)

「ご飯、ジャガイモの味噌汁、イワシの蒲焼き、豆サラダ、牛乳」

今日のイワシのサイズは大きめ、肉厚。からっと揚げられているので、しっ

ぽも骨も関係なく、カリカリ食べられました。かけてあったタレがこれまたひと味もふた味もおいしくしてくれていました。ご飯がよく進むこと、ただ甘いタレでなく…なんとも表現しがたい香ばしさもあって、相性抜群でした。豆サラダには、大豆や枝豆、トウモロコシまで入っていて、豆・粒の宝石箱のようでした。



2月7日(金)

「みそカツ丼、野菜たっぷりかきたま汁、白菜とチーズのおひたし、デコポン(果物)、牛乳」

「高校受験に、勝つ」にかけて、「ミソ(MISO)カツ丼」です。M(みんな)I(いっしょに)S(勝利を願って)O(応援しているよ)。八丁味噌を使ってソースを作っているため、とって深い味がします。(私事ですが、八丁味噌大好き)これを食べると、中学生は、来週の前期選抜に向けてやる気がさらに増すことでしょう。かき玉汁は、6年生の希望献立です。献立の通り具たくさんでした。苦しいことも、日義の給食を食べれば、そんなことも忘れてみんな元気になれます。給食を作ってくれる調理員の皆さんに感謝です。



2月6日(木)

「ご飯、青梗菜と肉団子のスープ、鶏肉と大根のバター醤油煮、海苔酢あえ、味付け海苔(6枚)、牛乳」

今日は海苔の日。食卓によく登場する味付け海苔で、ご飯を巻いて食べました。バター煮は、バターの風味と鶏肉のうまみが大根によくしみていて、今季最大の寒気に包まれて真冬を迎えていても、身も心もほっこり温まる味わいです。ホッとします。「それ、ご飯にかけるとおいしいよ」と子ども達に声かけられても、「いや、今日はこのまま味わいたい」と口に運び続けました。肉団子スープも熱々で、フーフーしながら食べました。

この寒気で、本校の池もやっと全面氷が張りました。山の水(昔の学校水

道)をかけ流し、水が腐ることもなく、透きとおっています。山の水は石灰分を含むミネラル豊富な水です。その透き通る氷の下では、100匹以上の本メダカたちがじっと冬を耐えています。



2月5日(水)

「かつおの五色煮 なめたけ和え 豚汁 スイートスプリング ごはん 牛乳」じわーっとおいしいかつお、甘いさつまいも、カリカリっと大豆、そしてパプリカ、ニンジン、いんげんと彩りもお味も楽しい五色煮でした。「魚が苦手」なんて言えないメニューです。

小学1年生が「リング？じゃない……。なーんだ。真ん中に穴が開いていると思ったのに。」とつぶやいていきました。その時「リング？なに？」と思ったのですが、どうやら教室のメニューで「スイートリング」と覚えてきたようで「スープ」がどこかにいってしまったのですね。後になって疑問の意味がわかりました。誰か答えを教えてくれたかな。

スプリング・・・今日は、大寒波がきているということで、窓の外には雪が舞っております。



2月4日(火)

「菜の花ご飯、吉野汁、松風焼き、梅ドレサラダ、牛乳」

今日も6年生の希望献立の「梅ドレサラダ」と「松風焼き」がありました。松風焼きはハンバーグのようでもあり、お肉以外にいろいろな食材も加わって、おいしさを増しています。希望献立に梅のドレッシングを使ったサラダを入れた理由を聞かなくても、一口運んだだけで「うんうん」と頷かされます。今月は、まだまだ6年生の希望献立が計画されています。給食の楽しみが、いつも以上に膨らみますね。



2月3日(月)

「梅おこわ ぶりの照り焼き 紅白なます 豆入り味噌汁 福豆 牛乳」2月最初のメニューは節分&6年生希望献立でした。小学校の子どもたちがランチルームに入ってくるなり、「お餅のにおいがするー。」と。さすがですね。もち米のにおいをちゃんと感じているのですね。そら豆と梅の鮮やかな梅おこわと紅白なますでとても明るい気持ちになりました。これで福がたくさんやってきますね。小学一年生は五時間目に豆まきをするそうです。



1月31日(金)

「鮭のホイル焼き・キャベツの梅おかか和え・五目汁・牛乳」鮭の美味しい時期です。鮭は子どもたちにとっても食べやすい魚ですが、少し手のかかったホイル焼きの調理法もうれしいですね。たくさんの野菜ものっていて栄養満点。野菜の甘みと鮭の塩気がほどよくミックスされていました。キャベツもサラダとはまた一味違うスタイルで、今日は梅おかかであえられ和風テイストでした。

おまけ・・・昨日、食事後すぐに中2の女子生徒が栄養士の先生のところに、「海老クリー ムコロケのレシピを教えてください。」と、やってきたそうですよ。



1月30日(木)

今日は気温は高めですが、なかなか日が差しません。小学生はスキー教室に出かけていますが、ゲレンデは寒くないでしょうか。本日のメニュー「海老クリームコロッケ(もちろん手作り)せん切りキャベツ 大根と白菜のじゃこサラダ 卵スープ ごはん 牛乳」です。たわら型に近い、たっぷりの中身が詰まったコロッケは海老が入ってとても豪華です。衣はサクッと中はトロっと。市販されている冷凍食品のクリームコロッケの3倍くらい?だったでしょうか。サラダとスープのトマトとネギ・かき玉の三食が鮮やかで、春を思わせる彩りでした。



1月29日(水)

「ご飯、大根の味噌汁、豚のしょうが焼き、水菜のサラダ、牛乳」

今日は和食の定番「しょうが焼き」でした。しょうが焼きといえば強火でジュージュー焼くイメージがありますが、本校はオーブンで焼いているとのこと。豚肉やタマネギを鉄板の上に薄く広げて、8枚くらい重ねてオーブンの中で焼くそうです。なるほど、だから水っぽくないんだ。また、お肉の隅にあるすこしの焦げの香ばしさも加わって、とてもおいしくなるのです。ご飯としょうが焼きを口に交互に放り込み、至福の時間をかみしめました。水菜のサラダも大根の味噌汁も、しょうが焼きで脂ぎった口の中を、サササーと洗い流してくれました。



1月28日(火)

「ご飯、のっぺい汁、イカフライ、わさび和え、牛乳」

イカフライは身が厚く、一口サイズに揚げてあります。「一口で食べるぞ」と

低学年の男の子がおいしそうに口の中に入れて噛んでも噛みきれるように、ちゃんと隠し包丁が入っていて、柔らかささえ感じます。やはりイカフライは鉄板ですね。のっぺい汁も具たくさんで、わさび和えと合わせて野菜をたくさん摂ることができました。うちの学校のお汁は、いつも具がたっぷり入っていて、「のむ」というより「食べる」という表現の方が合っています。案の定、今日もお腹いっぱいになりました。



1月27日(月)

「キムタクご飯、中華スープ、チキンのフレーク焼き、白菜とほうれん草のおひたし、デザート(ガリガリ君ぶどう味)、牛乳」

今日は、4年生の希望献立です。大雪警報が出るか出ないかという天候でのアイスクリームに、ランチルームは歓喜(寒気)に沸いていました。キムタクご飯は言うに及ばず、塩尻市で生まれた、子ども達の大好物です。米粒をしっかりと感じられるように炊かれたご飯と、キムチとたくあんの相性は最高です。中華スープのあっさり感と、チキンの歯ごたえや塩味など、こんなおいしいバランスのよいメニューを考えてくれた4年生に感謝です。



1月24日(金)

「鮭とチーズの春巻き ブロッコリーのサラダ ごはん 豆腐の味噌汁 牛乳」 鮭の入った春巻き? フレークかな? と思いきや、鮭の切り身とプロセスチーズと大葉のミルフィーユ? が春巻きにくるまれていました。パリッと食感を楽しんだ後、鮭のおいしさが二段階で楽しめました。ブロッコリーは甘くておいしく、コーンやハムも入ってカラフルでした。春巻きは出来上がったものばかりでなく、おうちでも、中に入れる具を考えて家族で一緒に作っ

てみると楽しくおいしい時間になるでしょうね。



1月23日(木)

「揚げパン チキンのトマトソース煮 オニオンサラダ とうもろこしのスープ
ポンカン 牛乳」

人気の給食メニューといえば、揚げパン！子どもたちが楽しみにしてランチルームに飛び込んできました。砂糖に黄色いものが！と思ったら粉チーズが少し混ぜてありました。みんな砂糖を口の周りにつけながら、もぐもぐいただきました。チキンもやわらかく、トマトの素材が活かされていました。サラダ・スープ・副菜教もたくさんお野菜をいただきました。日義は明け方からの雪が雨にかわり、寒々しい景色でしたが、あつあつなスープでお腹の中から暖まりました。



職員室から見る本校の中庭(雪の枯山水)

1月22日(水)

「ごはん、豚肉のピリ辛焼き肉、大根と枝豆のサラダ、ちゃんこ汁」

豚肉のピリ辛焼き肉は、低学年の子もすすい食べられるような優しいピリ辛で、お肉の厚さが厚めで食べ応えがありました。ちゃんこ汁はキノコやしらたきも入り、塩味のちゃんこです。焼き肉の甘さとちゃんこ汁のさっぱり感がとても合っていました。サラダは、大根のパリパリ・枝豆のコリコリ・かまぼこのフワフワなど食感のハーモニーが素晴らしい一品。さて、ちゃんこ汁をいっぱい食べて、郷土の力士「御嶽海(現在6勝4敗)」を勝ち越し目指して応援していきたいと思います。



1月21日(火)

「野沢菜チャーハン、揚げギョーザ、白菜スープ、リンゴ(果物)、牛乳」

野沢菜チャーハンは、米の粒感がしっかりのこるように炊かれたご飯と野沢菜漬けが合わせられ、かめばかむほど野沢菜の風味が口の中に広がります。漬け物が苦手な子どもが多いと言いますが、このように出していただけると、ついつい好きになってしまうことでしょう。揚げギョーザは、衣に「何がついているんだ」と探りたくなるうまみがあり、香ばしく深みのあるおいしさを感じました。あれは何をまぶしてあったんだろう？

今日は箸とスプーンが両方用意してくれてあって、調理員の方々の優しさも感じる一時でした。



1月20日(月)

「ごはん、鱈(さわら)のゆず味噌焼き、磯マヨ和え、吹雪汁、干し柿(市田柿)」でした。

大寒を迎え、一層寒さが厳しくなるかと思いきや今朝の気温はほぼ零度。いつもなら-10度ほどになって水道管の心配をしないといけない時期なのですが…。吹雪汁は雪を待ち遠しい気持ちが表れるような、豆腐が雪を表すように汁の中で舞っており、具たくさんで大雪でした。ゆず味噌焼きはゆずの風味がほんのりとただよい、甘口になっていました。果物は、干し柿(一昨年GI指定を受けた市田柿)。地域の郷土食です。干し柿が好きな子

が意外に多く見られました。



1月17日(金)

「セルフおにぎり(ご飯は菜めし)、鯖の文化干し、キャベツのおひたし、和風ポトフ、牛乳」でした。

いつもはお母さんに作ってもらうお弁当のおにぎり。今日は、自分でにぎって食べます。サランラップの上にノリをしいて、ご飯をのっけてのりをのっけて、サランラップごと三角や丸形に握って食べました。青菜のあったご飯とのりの風味で、自分で握ったという第6の調味料で、おいしさも増しました。ポトフは具が大きく切っており、それぞれ野菜のだしが出ていて、さっぱりと食べ応えのあるお汁でした。



1月16日(木)

「玄米ご飯・さくさくメンチカツ・せん切りキャベツ・大根のごまごまサラダ・味噌汁」本日のメインはボリューム満点手作り！！メンチカツです。お口に入れると、さくさくジュワーとおいしさが広がりました。サラダは、ごまがヘルシーで、マヨネーズの味付けがほどよい塩気があり、食べれば食べるほど健康になれそうでした。健康食材「ごま」の取り入れ方は、いつも勉強になります。



1月15日(水)

「黒豆ごはん・豆腐の五目汁・和風梅チキン・みぞれ和え」

ほんのり甘い黒豆はお正月気分を思い出すうれしい一品。刻みのりを振りかけていただいた梅チキンもたれが美味しくご飯が進みます。大根おろしのみぞれ和えは、塩味がほどよく箸が進みました。



1月14日(火)

今日のメニューは、「ごぼうとれんこんのしゃきしゃき丼。すまし汁、切り干し大根のごまあえ、ミカン(果物)、牛乳」です。ごぼうとれんこんの歯ごたえと、豚肉のさらとした油に甘い味がついて、それをご飯にかけて食べるとさらさらと口の中に入ります。かみ応えがあって、じっくりかんで食べることができました。



1月10日(金)

3学期の学校生活が本格的にスタートしました。今日のメニューは、「ご飯、鯖(さわら)の煮付、ポテトサラダ、白玉だんご汁、りんご、牛乳」の6品です。鯖の煮付は、甘しょっぱい味付けで白いご飯と良くあいました。また、色々な野菜やハムなどがミックスされたポテトサラダは、彩りも最高で子どもたちも大喜びでした。



明けましておめでとうございます。2020年を迎え、今日から日義小中学校のおいしい給食の様子を、毎日お伝えしたいと思います。

さて、1月9日(木)の給食を紹介します。

「梅おこわ・七草汁・松風焼き・紅白なます・キンカン(果物)」。七草を食べて、今年も無病息災になれそうです。梅おこわには枝豆も入っていて、赤や緑と見ても食欲をそそる一品でした。

