

3月19日(水)

毎月19日は「食育の日」

給食でも毎月19日は食育の日献立です。

○主菜は魚料理で、汁物として「ひろしまっこ汁」を組合せます。



- ・五穀ごはん
- ・牛乳
- ・赤魚の揚げ煮
- ・レモンあえ
- ・ひろしまっこ汁

ひろしまっこ汁



ちりめんいりこ



ひろしまっこ汁はちりめんいりこでだしをとり、そのまま具として食べるみそ汁です。また、旬の野菜などを具にします。

凍り豆腐



今日は具として細切りの凍り豆腐を使っています。

3月18日（火）

6年生卒業お祝い献立



- 赤飯
- 牛乳
- お楽しみフライ
（カキフライ・ヒレカツ）
- 温野菜
- 豆腐汁
- いちご



今日の給食は、6年生の卒業をお祝いするメニューでした。
○赤飯：昔の米は赤い色をしていて、蒸すと赤いご飯になりました。その米は貴重品でとても大切にされていたので、おめでたいことがあった時だけ食べられていました。このことからもち米と小豆を小豆の煮汁で炊いた「赤飯」は今でもおめでたいときに食べられます。 ※広島市学校給食献立等企画会議栄養指導部一口メモより

3月17日(月)

・牛乳 ・広島卵カレーライス ・ハムと野菜のソテー

広島カレーライスは、カレールウを給食室で手作りします。この手作りカレールウはできるまでに1時間くらいかかり、大変な作業です。



隠し味として、オイスターソースやお好みソースが入っています。子どもたちにも好評です。



弱火で温めたサラダ油の中に小麦粉を振り入れ、弱火で炒めます。



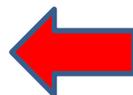
10分炒めると少し色がついてきます。



20分。うすい茶色になってきました。



30分。だいぶ茶色になってきました。



45分。焦げ茶色になりました。ここにカレー粉を加え、水でのばしてカレールウのできあがりです。

3月12日(水)

・麦ごはん ・牛乳 ・含め煮 ・甘酢あえ ・納豆



今日の給食には一人1個の「納豆」が出ました。

初めて給食に納豆が出たときのような驚きはありませんが、食べ慣れない児童にとっては大変です。

給食時には廊下まで納豆の臭いでいっぱいでした。後片づけの時に「納豆食べられた？」と子どもたちに聞くと「うん。食べられました。」「食べたけど、顔がべたべたになっちゃった。」「減らしたけど、食べたよ。」という声が返ってきました。べたべたして食べにくかったけれど、意外によく食べていました。

3月11日（火）

6年生ランチルーム給食



- ごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- バンバンジー



6年生卒業お祝いのランチルーム給食を行いました。
特別なメニューではありませんが、給食室でおにぎりを作
ったり、デザートとしてオレンジゼリーをつけました。

6年生も楽しい時間を過ごせたようでした。

3月10日(月)

もぐもぐ週間

先週は今年度最後の「もぐもぐ週間」でした。舟入小学校では毎月、一週間、もぐもぐ週間として残食調査を実施しました。

給食をよく食べていたクラスには「もぐもぐ賞」を配りました。児童も毎月楽しみにしていました。



3月7日 (金)

・牛乳 ・親子丼 ・おかかあえ ・食育ミックス



広島県産のほうれんそう
でした。



一人20g、舟入小学校全
体で14.3kgのほうれ
んそうを使用しました。



汚れやゴミをきれいに洗
います。冷たい水を使う作
業は大変です。



2~3cmに切ると、こんなに
たくさんの量になります。



「おかかあえ」は子どもたち
にも好評でした。



たっぷりのかつお節と醤油
で和えて、「おかかあえ」を
作ります。



ゆであがりはとてもき
れいな色になります。



たっぷりの湯でゆでます。

3月6日(木)

- 牛乳
- セルフツナサラダサンド
- 野菜スープ
- 清美オレンジ

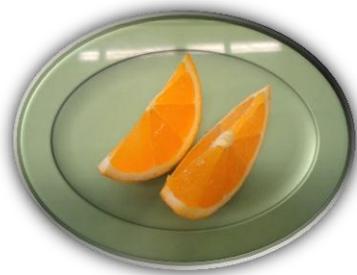


清美オレンジが給食に出来ました。

清美オレンジはみかんとオレンジを交配させたものです。果汁が多くおいしい柑橘類です。今日は因島産の清美オレンジでした。



給食室では子どもたちが食べやすいようにと、1個を1/8のスマイルカットに切りました。1人2個ずつです。舟入小学校では171個の清美オレンジを4人の給食調理員さんで切りました。



子どもたちもよく食べていました。

3月5日（水）



- ・ごはん ・牛乳 ・きつねうどん
- ・ししゃものから揚げ ・五目豆

今日の給食には「五目豆」が出ました。材料は、さつま揚げ、大豆、こんにゃく、昆布、ごぼう、にんじんです。

「五目豆」は子どもたちに人気がある料理ではありません。残りが多くなりがちな料理です。給食室では子どもたちが食べやすく、おいしくできあがるように工夫しています。大豆以外の材料は大豆の大きさに合わせて小さい角切りにしています。また、材料によく味がしみ込むように弱火でじっくりと煮含めました。「食べてくれるかな・・・」後片づけの残ったおかずを入れるバケツを見ると、子どもたちはとてもよく食べていました。残りは学校全体で5人分だけでした。

大豆などの「豆」や昆布などの海草は子どもたちにぜひ食べさせたい食品です。成長期にしっかり摂りたい栄養がたくさん含まれています。ご家庭でも「五目豆」を作ってみてください。