

おいしい給食（7月）

7月1日(金)

猛暑の日々となっています。食事でバランスの良い栄養を取ることが、健康を守る上で本当に大切になっています。

鯖の照り焼き胡麻味噌かけ、鯖自体の味もしっかり感じられていました。小骨もなく美味しく食べられましたので良かったです。（「鯖の胡麻照り焼き」からの急遽の変更対応、お疲れ様でした。）

ひじきの炒り煮、今回はさつま揚げと油揚げの両方を一緒に口に運んだときに感じる旨味が印象的でした。お揚げは、味に奥行きを持たせてくれますね。美味しく頂きました。

モロヘイヤの味噌汁、モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味を持つのですね！栄養満点で美味しい、味噌汁にもとても良く合いました。

メロン、家ではめったに食べない（食べられない？）高級食材、またまた給食で味わえて幸せです。今日から新メンバーにも加わっていただくこととなり、皆様のご負担もいくらかでも軽減されると良いですね。どうぞ、体調管理に留意してお過ごしくください。

7月4日(月)

7月の給食目標「よく噛んで食べよう」をより意識して食べる「かみかみ献立」の日でした。

カミカミ酢豚は、人参や酢豚、タケノコなどを「よく噛みたい堅さ」にしているメニューでした。特に人参は、火を通す時間をうまく調整したのでしょうか？また、ピーマンにも緑、黄色の2色が入っていたので「カミカミ彩り酢豚」となっていました。もちろん片栗粉を使っているのとろみ、味わいも抜群の美味しい一品でした。

春雨サラダは、急遽「豆もやし」が「もやし」に変更になったとのことでしたが、春雨ともやしが同じような形状で、食感が異なることから楽しく食べることができました。また、きゅうりも入ってシャキシャキ感がより強調され、ひんやりシャキシャキ感が嬉しい一品でした

オクラのスープ、薄く切られたオクラの形が星形にも見えて、七夕前祝いメニューのようにも思いました。味は、薄味でしたのでしめじの香り・風味をしっかり感じることができました。

今週も、給食を楽しみにしています！よろしく願いいたします。

7月5日(火)

本日のパンはバターロールパンでした。

カラフルオムレツは、具材の色合いも楽しみながら、濃厚チーズの入ったケチャップ味とのバランスの良い美味しいオムレツを楽しめました。直方体のメニューで思い出すのは、豆腐やケーキ、羊羹などでしょうか？同じ皿に盛られたミニトマトの色も加わり、まさにカラフルな一品でした。ミニトマト、味が濃くジューシーで、美味しかったです。

コールスローサラダ、このメニューはキャベツ、きゅうり、人参などが細長くこまかくカットされているところで、ドレッシングがうまく絡まり美味しさを引き立てますね。

一方でクラムチャウダーでは、ゴロツと入ったじゃがいも自体の味をじっくり楽しめました。アサリの味もメニューになくはならない存在でしたね！美味しかったです！

本日も美味しい給食をありがとうございました。明日は、出張で食べられませんが、明後日を楽しみにしています。

7月7日(木)

楽しい七夕メニュー、味も勿論、視覚的にも楽しめました。イベント給食、工夫が凝らされていて素敵ですね！

ちらし寿司、酢飯がいい味でした。特に印象的な具材はさやインゲン、端の筋の部分を取るなど、調理に手間もかかったのではないのでしょうか？そして、意外に少量でも値段のする高級食材ですよ。ありがとうございました。

星のコロッケ、表面がサクサクのほくほくコロッケでした。このような形で整えられた商品があるのですね？（星形1個目）

わかめサラダ、わかめの身が厚い、茎わかめ的な噛み応えのある美味しいわかめでした。

七夕そーめん汁、オクラ、なると、お麩がそれぞれ星形（同2～4個目）でした。人参も形が短冊形に整えられているこだわりぶり、そうめんは吹き流しですね。味覚では、ゴボウが存在感を示してくれていました。

七夕ソーダゼリー、この中心に星形（同5個目）を発見！冷たい中心のさらに冷たい星形、口の中ですーっと溶けてしまいました。この星は、ソーダ味の氷？寒天？何だったのか、最後に気になりつつ、ごちそうさまでした。

7月8日(金)

晴れたり雨が降り出したりで、体調管理が難しい日々となっています。今週最後の給食は、和風よりの中華メニューでした。

茄子入り麻婆豆腐は、麻婆豆腐と、麻婆茄子を一緒に楽しめるメニューでした。挽肉が生かされる、また野菜の具材の様々な味を楽しめる美味しい一皿でした。

塩昆布和え、昆布の旨味と塩味がマッチして深い味わいです。給食準備をしていた奈美先生も、史代先生も塩昆布ファンのように、会話も弾んでいました。塩昆布ファンの児童もいる様子、喜んで食べてもらえると嬉しいですね。

味噌ワタンスープ、味噌味がワタンスープにマッチする事を実感できました。コーンも入っていてラーメンを入れても美味しいだろうと考えながら美味しく頂きました。

今日は野菜いっぱいメニューを楽しめました。夏野菜をいっぱい食べて、暑い夏を乗り切りたいと思います。来週もよろしくお祈りします。

7月11日(月)

今週は、曇りや雨の日も多いようです。蒸し暑いと体力も使いますので、給食でしっかり栄養管理をして過ごしたいです。

とうもろこしご飯、とうもろこしが入っているとご飯が甘く感じます。色合いも鮮やかに食欲もそそりますね。おかずなしでも全部食べられそうな気がしました。

バーベキューチキン、ソースの味がなんとも美味でした。鶏肉の火の通りも絶妙で、堅くなく美味しくいただきました。

きんぴらごぼう、ごぼう、人参が主役でしょうが、大きなサヤエンドウ、味を深めるさつま揚げの活躍も見逃せません。味も濃すぎず薄すぎずで美味しかったです。

モロヘイヤと卵のスープ、モロヘイヤの食感の良さをサポートしているエノキダケも大切な具材でした。また、ベーコンが味を深めていますよね。動物性タンパク質の具材は、スープの味に旨味を与えてくれますね！

ヨーグルトは、お腹がゴロゴロしないよう大事を取って残しました。

今週もよろしくお祈りします。

7月12日(火)

本日のパンは豆乳食パンでした。6月28日以来の登場でしたが、このしっとり感が大好きです！1枚は他のおかずとともに、もう1枚はマーマレードジャムを挟んで頂きました。

豆腐ナゲット、手作りの美味しいナゲットでした。豆腐と鶏肉が使われているのですよね。中身の美味しさもさることながら、衣のサクツとした感じと香ばしい味にも感激でした。

ポテトサラダには、本校小学部で栽培・収穫したじゃがいもが食材に提供されているとのこと、ぐっと親近感がわきます。まさに地産地消、美味しく頂きました。

ミックス豆のカレースープにも、本校育ちの甘唐辛子がいっていました。豆は、3種類くらいは入っていたでしょうか、タマネギ、キャベツ等野菜も味も混ざった美味しいスープでした。

本校の野菜を用いた美味しい給食を、ありがとうございました。

7月13日(水)

雨降りの一日です。豪雨，災害をもたらす雨ではなく，恵みの雨となりますように。

さんまの甘露煮は「甘さ8，しょっぱさ2」くらいの感覚でした。甘塩っぱさが絶妙な一品，小骨を気にすることなくさんまを味わえました。ご飯もどんどん進む感じでした。

油麩入り肉じゃがは，油麩を入れることで味がジューシーで食感もジュワジュワしてとても美味しかったです。じゃがいもは小学部が収穫した超地元産，人参なども含めて野菜のかたさもちょうど良く，これもご飯が進みました。

わかめの味噌汁は豆腐がたくさん入っていたのが嬉しかったです。

ラフランスから急遽選手変更で登場したオレンジは，とってもフレッシュでジューシーでした。とても美味しかったですよ！

デザート以外は純和食系給食でした。美味しくいただきました。ごちそうさまでした！

7月14日(木)

大雨の昨日に続き，相変わらずの曇り空です。それでも範彦先生率いる園芸班の活躍もあり，畑の野菜や花壇の花が元気そうなのが救いです。そして，本日の中華メニューデーは天候にかかわらず食欲をそそる組み合わせでした。

中華飯，シーフードも豚肉もしっかり入っていました。特に，イカがたくさん入っていて嬉しかったです。キクラゲ，タケノコの食感も印象に残っています。とろみの程よい美味しいあんかけ，味付けがバッチリでした。

肉団子の中華スープ，手作り鶏肉の肉団子がスープにマッチしており美味しかったです。私の大好きな椎茸も，しっかり入っており噛みしめながら味を楽しみました。

フルーツ杏仁は，今日のメニューに最適のデザートですよね。パイナップル，桜桃，みかんと3種類もフルーツを楽しめて，お得感満載でした。

どのメニューも，もっとおかわりしたい，と思いながら楽しみました。本日は，人数の少ない中での調理，本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。

7月15日(金)

今日も雨降り，梅雨に逆戻りしたかのような気候が続いています。でも，猛暑の再開は時間の問題。本日のメニューコンセプトは「沖縄を味わおう」でした。沖縄へは修学旅行の引率で2回行ったことがあります，当地ならではの食材を楽しんだことを思い返しつつ，本日の給食をいただきました。

マヒマヒフライ，珍しい食材を仕入れたのですね！よく噛んで食べていたら，あんこう鍋の切り身の味を思い起こしました。淡泊なようで，よく噛むとしっかりと旨味を味わえるフライでした。

ゴーヤチャンプルー、子供たちがゴーヤの美味しさに気付けるか、楽しみです。豆腐や卵の味がゴーヤの美味しさを引き出していました。

もずくスープ、枝豆も入って、もずくの食感も引き立ったように思います。もずくは酢の物で食べることがほとんどなので、スープ入りのもずくを楽しめました。

冷凍パインは、アイスシャーベットのような味わいで、南の海に思いを馳せることの出来るトロピカルなデザートでした。包装ビニールのデザインも南国情緒を醸し出すデザインでした。 本日も、美味しい給食をありがとうございました。

7月19日(火)

連休中の荒天、県内でも至る所で被害があったようです。皆様のご自宅、周囲は大丈夫でしたか？

さて、赤魚の香味ソースがけ、表面はパリッとしていて中にはやわらかい美味しい赤魚に美味しい香味ソースがマッチしていました。ソースの細かく刻まれた具材が美味しさのポイントですね！小骨もなく、ばくばくと口に運んで美味しくいただきました。

すき昆布の煮物は、優しい旨味の味もさることながら、食感も楽しめるメニューでした。特に、昆布のシャキシャキ感と糸こんにゃくの食感と、さつま揚げの噛んだときにジュッと味の染み出る感じが印象的でした。

茄子の味噌汁は高等部直産の美味しい茄子がたくさん入っていました。大根、タマネギも味噌汁によく馴染んでいて具たくさん、栄養満点の一品でした。

スイカ、甘かったです。ちょうど良い熟れ頃の味で大満足でした。

本日も、美味しいメニューをありがとうございました。明日が、夏休み前の最後の給食となりますが、どうぞよろしくお祈りします。

7月20日(水)

今週は、朝は晴れていましたが昼頃には曇が多くなってきました。今日も、給食を食べることを楽しみに学校へ来ました。

夏野菜カレー、本日も高等部の茄子と、小学部のじゃがいもが入った超直産野菜入りメニューでした。とにかく美味しいカレーでした。ズッキーニもカレーにこんなに馴染むのですね。

大根サラダも大根のシャッキリ感がとても良かったです。ツナの味付けも良いですねー！野菜を細かく刻む下ごしらえの手間のかかるメニュー、ありがとうございます。リザーブデザート（プリン、ピーチゼリー）は、何と検食者の特権で両方を楽しめました！中学部主事の先生にもこのことについてコメントいただき、得意げに食べました。まずは、トッピングのクリームが、カレーを食べた後の舌にベストマッチでした。カレーの後のクリーム、

期待を裏切りませんね。少しずつ、交互にいただきましたが、プリンはクリームとの相性が想定通りの美味しさ。そして、ピーチゼリーは、クリームとの相性が想定以上の美味しさでした。こちらは、酸味がある分だけ、さらにクリームの甘み、旨味が引き立った感じでした。小学部副主事の先生にもどちらが美味しかったか報告する予定ですが、今日は、接戦の末、ピーチゼリーに軍配を上げたいと思います！

今年度、ここまでの3か月半、美味しい給食を食べられたこと、大変有り難く感謝しております。夏休み期間を終えて、また8月24日からの給食再開を心待ちにしております！
どうもありがとうございました。