

# 令和7年度おいしい給食 11月第3週【11月10日(月)～11月14日(金)】

<div>11月10日(月)</div> <div></div>	<div>御飯、さばのごま照り焼き、すき昆布の煮物、金成芋煮汁、りんご</div>	<p>今日の給食は和食の献立でしたが、週の初めに和食をしっかり食べると一週間元気に頑張れる気がします。</p> <p>さばのごま照り焼きは、しっかりと照り焼き味が付けられており、御飯と一緒に食べるとどんどん御飯が進むおいしさでした。かむとプチプチする表面に掛けられたごまも面白いなと思いました。</p> <p>すき昆布の煮物は、自分で作るとなかなか手間の掛かる一品だと思いますが、給食で頂けることがとても有り難いと感じます。</p> <p>金成芋煮汁は、学校で育てた大根と白菜が入っていたそうです。寒い季節にとってもおいしい芋煮汁ですが、具材に子供たちが手掛けた野菜が入っていると聞くと、なお一層おいしく感じます。</p> <p>デザートのはりんごは青森のサンふじというりんごと聞きました。歯応えはやや柔らかく、酸味が少ない甘いりんごでした。</p>
<div>11月11日(火)</div> <div></div>	<div>ファイバーブレッド、りんごジャム、ツナとチーズのオムレツ、金成大根サラダ、金成白菜のクリーム煮</div>	<p>子供たちが手掛けた野菜を頂く金成野菜ウィーク2日目は、大根と白菜でした。</p> <p>金成白菜のクリーム煮は、白菜が柔らかく煮込まれたシチューで、主食のファイバーブレッドと一緒に頂くと、ジャムを塗らなくとも食パンがとてもおいしく感じられるクリーム煮でした。私は、1枚はクリーム煮と一緒に、もう1枚はりんごジャムをたっぷり塗ってパンを食べました。</p> <p>金成大根サラダは、すっきりとした味付けで、大根のおいしさが堪能できるサラダでした。少し入れられたのりが、ほんのり隠し味になっていたと思います。</p> <p>ツナとチーズのオムレツは、とても分厚く食べ応えのあるオムレツでした。掛けられたケチャップを少しずつ付けて食べるととてもおいしかったです。ツナは気仙沼のマグロを使っていると教えてもらいました。</p>
<div>11月12日(水)</div> <div></div>	<div>御飯、味のりのり、もうか鮫のみそカツ、金成かぼちゃのそぼろ煮、きのこ汁</div>	<p>今日の給食には、もうか鮫のみそカツが提供されました。初めてもうか鮫を食べたときは少し驚いた記憶がありますが、白身でふんわり柔らかいおいしい食材ですね。みそカツということで、みそで下味が付けられていましたが、飽くまでみそは下味の隠し味だったので、鮫本来のおいしさを堪能できました。</p> <p>きのこ汁には金成野菜のねぎがたくさん使われていました。なめこ、しめじ、ひらたけとおいしいきのこがたくさん入り、きのこのおいしさが口いっぱいに広がるとてもおいしいきのこ汁でした。</p> <p>金成かぼちゃのそぼろ煮は、甘いかぼちゃにおいしい鳥そぼろあんがしっかりと絡んでかぼちゃのおいしさが何倍にもおいしく感じました。豚のひき肉などでなく、鳥のひき肉というところが上品でとてもおいしかったです。</p> <p>今週の金成野菜ウィークは、育てた野菜をおいしく食べられとても楽しい給食ですね。ごちそうさまでした。</p>
<div>11月13日(木)</div> <div></div>	<div>チキンピラフ、金成さつま芋フライ、ポトフ、ヨーグルト</div>	<p>今日の金成野菜ウィークはさつまいもで作られた、金成さつまいもフライが提供されました。今年は夏の暑さでさつまいもの出来が良くなかったと聞きましたが、ほんのり甘くおいしいフライになっていました。衣は米粉でしょうか。サクッとした食感がとても良かったと感じました。</p> <p>チキンピラフは、味付けもほどよくとても食べやすいピラフだったと思います。御飯自体がとてもおいしいので、あっさりした味付けの方がよりおいしさを味わえて良かったです。</p> <p>ポトフは何といっても大きめに切られたかぶがとてもおいしかったです。普段はあまり調理することの少ないかぶですが、大根より濃いめの風味がポトフとの相性が抜群でした。野菜をしっかり食べられるポトフは寒い時期にとてもうれしいですね。</p> <p>デザートのはヨーグルトは蔵王で作られたヨーグルトだそうで、濃厚で酸味が少ないおいしいヨーグルトでした。</p>
<div>11月14日(金)</div> <div></div>	<div>金成さつま芋御飯、鳥肉の照り焼き、金成白菜の浅漬け、金成大根のおでん、バナナ</div>	<p>金成野菜ウィーク最終日は、さつまいも御飯、白菜の浅漬け、おでんと3品も学校で育てた野菜が提供されました。</p> <p>金成さつまいも御飯は、さつまいものほんのりとした甘味を御飯がまろって、おかずがなくても何杯でも食べられそうなおいしいさつまいも御飯でした。</p> <p>金成白菜の浅漬けは、塩味がさつまいも御飯とよく合って、御飯のおいしさがより引き立って感じられました。</p> <p>金成大根のおでんは、金成大根などの具材がしっかりと煮込まれており、スープに具材のおいしさが染み出しており、おいしくてスープまで飲み干してしまいました。にんじんやトマトの形をしたさつま揚げもとてもかわいらしく、こういった仕掛けによって子供たちもより楽しんでおいしく頂けると思います。</p> <p>鳥肉の照り焼きは、照り焼きソースがとてもおいしかったのですが、今日に限っては、金成野菜たちの献立に主役の座を奪われてしまっていましたね。</p> <p>デザートのはバナナもとても甘くておいしかったです。</p>

