

令和5年7月3日（月）



献立

- ・牛乳
- ・大根汁
- ・サバのトマみそ煮
- ・キャベツのオイスター炒め

感想

- ・大根汁は、いりこだしに、大根と油揚げの風味がよく合う。細かく刻まれた大根の葉の風味もよく、にんじんとともに、彩りをよくしている。ねぎの香りもよく、具材のよさが生かされている味噌汁である。
- ・サバのトマみそ煮は、ほんのりとトマトの風味がして、みそ味になじんでいる。ほんのりとトマトの色を帯びた赤いみそはきれいである。トマトの風味と甘じょっぱい味噌味は、ごはんによく合う味付けである。骨がなく子どもでも食べやすい。
- ・キャベツのオイスター炒めは、キャベツの旨みがオイスターソースの旨みで引き出されている。キャベツは豚肉との相性もよく、ピーマンの風味も味に変化を与えている。にんじんやピーマンの彩りもよい。

令和5年7月4日（火）



献立

- ・牛乳
- ・カレーラーメン
- ・味付けゆでたまご
- ・ごまきゅうり

感想

- ・カレーラーメンは、辛くはないが、しょうがやニンニクの風味とスパイス感があり香りよく食欲をそそる。豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎの旨みが溶け込んでいて、干ししいたけなどの旨みが加わり、深い味わいである。じゃがいもとにんじんは小さいキューブにカットされていて食べやすい。スープは、ほどよいとろみで太麺によく絡んでいる。
- ・味付けゆでたまごは、ほどよい塩味で、ゆで卵の味を引き立てている。黄身は絶妙なゆで具合の半熟で、オレンジ色が食欲をそそり、黄身の濃い味を楽しむことができる。
- ・ごまきゅうりは、ニンニクとごまごま油の風味がきゅうりによく合っている。乱切りのきゅうりは食べやすい大きさと、色鮮やかで、にんじんの彩りもよく、見た目も美しい一品である。

令和5年7月5日（水）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん わかめぱっぱ（ふりかけ）
- ・たまねぎとじゃがいもの味噌汁
- ・ささみのしそフライ
- ・キャベツの即席漬け
- ・冷凍ミカン

感想

- ・わかめぱっぱは、ワカメとじゃことごまのソフトふりかけで、カルシウム、マグネシウム、亜鉛が配合されている。
- ・たまねぎとじゃがいもの味噌汁は、たまねぎとじゃがいもの旨みがいりこだしの味噌汁によく合っていて、ねぎの香りやにんじんの彩りがよい。
- ・ささみのしそフライは、外側がカリッと中は青しそに包まれたささみがふっくらやわらかい。しその風味がフライによく合いささみの味を引き立てている。
- ・キャベツの即席漬けは、薄味で塩昆布の旨みやキャベツ本来の旨みを感じることができる。薄切りの塩もみしたきゅうりは、風味よく、鮮やかな緑で、にんじんの彩りもよい。薄味の浅漬けであるが、サラダ感覚の一品である。
- ・冷凍ミカンは、暑い日にぴったりの冷たくて、さわやかなデザートである。

令和5年7月6日（木）



献立

- ・牛乳
- ・甘納豆パン
- ・野菜のミルク煮
- ・ズッキーニのホイル焼き

感想

- ・甘納豆パンは、甘納豆が練り込まれて、焼き上げられている。ふっくらなパンにほのかな小豆の甘さがよく合う。
- ・野菜のミルク煮は、キャベツ、カボチャ、カリフラワー、にんじん、インゲン、豚肉が入り、野菜ブイヨンで煮こまれている。具だくさんの食べ応えのあるスープである。カボチャやキャベツの甘みがミルク味に溶け込んでいて、パンにもよく合うスープである。カボチャ、にんじん、インゲンの彩りもよい。
- ・ズッキーニのホイル焼きは、オリーブオイルで焼かれたズッキーニとナスとじゃがいもの風味がよい。ベーコンの旨みと粒マスタードとドライパセリの風味に具材がよく合い、それぞれの味を引き立てている。黄色と緑の2種類のズッキーニとナスとにんじんの彩りがよく、見た目もきれいな一品である。

令和5年7月7日（金）



献立

- ・牛乳
- ・七夕ちらしずし
- ・七夕すまし汁
- ・五目うま煮
- ・七夕デザート

感想

- ・七夕ちらしずしは、星形のにんじん、星屑を連想させる小さな紅白かまぼこ、枝豆と錦糸卵に、きざみのりが乗せられていて、見た目がきれいで七夕らしい。ほしいたけの旨みやタケノコの風味が酢飯によく合っている。
- ・七夕すまし汁は、にんじんとオクラは星形で、豆腐は短冊切りで、七夕をイメージしている。鶏肉の旨みにセリの風味がよく合っている。
- ・五目うま煮は、鶏肉や干しいたけの旨みが、れんこん、にんじん、里芋、の根菜に浸みている。ちぎりこんにゃくの食感やふきの風味がよく、たくさんの具材の味を楽しむことのできる一品である。
- ・七夕デザートは、ゼリーの上に、星と天の川がデザインされている。
- ・季節感のある七夕メニューで、食の楽しさを感じる。

令和5年7月10日（月）



献立

- ・牛乳
- ・もみのりごはん
- ・スーラータン
- ・厚揚げのヤンニョムチキン
- ・ゆで野菜のごま風味

感想

- ・もみのりごはんは、のりの風味がよく、おかずの厚揚げのヤンニョムジャンとの相性がよく、韓国料理を楽しむことができる。
- ・スーラータンは、豚肉と孟宗タケときくらげの中華風のスープである。少しの辛みと酸味が、かきたまごでまろやかに仕上がっている。ごま油の風味がよく、三つ葉の香りや彩りもよい。
- ・厚揚げのヤンニョムジャンは、豆板醤の少しの辛さが食欲をそそる。味噌味の甘辛い味付けは豚挽肉の旨みとともに、厚揚げによく浸みている、ごはんが進む。にんじんや青ネギの彩りがよく、シメジの食感もよい。
- ・ゆで野菜のごま風味は、ブロッコリー、カリフラワーが形よく小さくカットされキャベツとごま油で和えられていて、ごまの風味がよくにんじんの彩りもよい。

令和5年7月11日（火）



献立

- ・牛乳
- ・つけめん ・めんつゆ
- ・野菜かき揚げ
- ・オクラ和え
- ・プチトマト

感想

- ・つけめんは、冷やしうどんにめんつゆをかけて食べた。うどんにのせるねぎは、沸騰したお湯で短い時間ゆでて急冷している。食感と風味がよく、彩りを添えて、食欲をそそる。
- ・野菜かき揚げは、外側がカリッと揚がっていて、厚みがあるので食べ応えがある。たまねぎの甘さが風味よく生かされている。にんじんや青ネギの彩りがよく、うどんによく合う。
- ・オクラ和えは、オクラ、もやし、にんじん、コーン、ツナ、かつお節が和えられている。鰹だしの旨みにしょうが風味があり、ほどよい酸味でさっぱりといただける。オクラのねばりが具材に絡んでいて、特色が生かされている。オクラとコーンとにんじんの彩りもよい。
- ・プチトマトは、オクラ和えに添えられていて、メニュー全体に彩りを添えている。

令和5年7月12日（水）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・みぞれ汁
- ・いわしのかばやき
- ・豚バラ大根

感想

- ・みぞれ汁は、いりこだしの味噌汁に、大根おろしと大根の葉の風味がよく、主役の味が口いっぱい広がる味噌汁である。小さな高野豆腐の風味が大根おろしによく合い、食感がアクセントになっている。にんじんの彩りもよく、自校給食で作られたてを食べられるので、ねぎの食感や香りもよい。
- ・いわしのかばやきは、炭焼きされたような香ばしい香りがあり、照りがよく仕上がっていて見た目が食欲をそそる。甘辛いたれが、しみていて、ごはんが進む味である。
- ・豚バラ大根は、豚バラの旨みと大根の風味や食感の相性がよい。じゃがいもの風味も全体になじんでいて、豚肉と大根の旨みを引き立てている。薄味で素材そのものの旨みが引き出されていて、インゲンやにんじんの彩りもよい。

令和5年7月13日（木）



献立

- ・牛乳
- ・ソフトフランス ・キャラメルクリーム
- ・コーンポタージュ
- ・アップルポークチャップ
- ・ごまブロッコリー

感想

- ・ソフトフランスは、塩味があり、外側がフランスパンのようだが中はやわらかい。
- ・キャラメルクリームは、茶色のミルクキャラメル味で風味がよくパンによく合う。
- ・コーンポタージュは、にんじんはグリーンピースくらいのキューブでじゃがいもや、たまねぎも小さめにカットされていて、コーンのつぶつぶもあり、彩りも見た目もよい。濃厚なコーン味に豚挽肉や野菜の旨み入ったパンによく合うポタージュである。
- ・アップルポークチャップは口に入れた瞬間、リンゴの風味が広がる甘めのケチャップ味で、豚肉やたまねぎによく合っている。レンコンの食感やパセリの彩りもよい。
- ・ごまブロッコリーは、固めのブロッコリーの食感がよく、ごまとごま油の風味とにんじんの彩りがよい。

令和5年7月14日（金）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・さやいんげんの味噌汁
- ・ビッグ肉だんご
- ・バンバンジー ・オレンジ

感想

- ・さやいんげんの味噌汁は、細い斜め切りのサヤインゲンが食べやすく、インゲンが嫌いな子どもも食べられると思った。いりこだしにインゲンの風味がよく、ワカメや豆腐ともよく合う。にんじんの彩りとねぎの香りもよい。
- ・ビッグ肉だんごは、大きくて食べごたえがある。ふっくらやわらかで、あまからいたれが絡んでごはんによく合う。
- ・バンバンジーは、ほぐされた鶏肉にバンバンジーソースがよく絡んでいる。もやし、にんじん、きゅうりの食感や彩りがよく、鶏肉の旨みとごまの風味がよく合っている。ごま油の香りのよいバンバンジーソースは、ほどよい酸味で、さっぱりしていて、夏にぴったりのおかずである。
- ・オレンジは酸味も甘みも濃厚で、黄色がメニュー全体に彩りを添えている。

令和5年7月18日（火）



献立

- ・牛乳
- ・冷やし中華
- ・冷やしスープ
- ・かぼちゃのサラダ
- ・ミニゼリー

感想

- ・冷やし中華は、甘酢醤油味が麺に絡んできゅうりのフレッシュな風味と食感がよく合う。錦糸たまごとハムの味もよく合っていて、きゅうりと卵とハムの彩りもよい。きゅうりは塩を入れたお湯に通して使用している。緑が色濃く鮮やかで、食感や風味もよく、上手に調理している。
- ・冷やしスープはジャンボ、レモン入りと記載されている。たっぷりかけて、さわやかなレモン風味でいただいた。
- ・かぼちゃのサラダは、つぶしたカボチャは食べやすく、マヨネーズ風味の甘さ控えめの味付けは、カボチャ本来の旨みを引き出している。枝豆やコーンのそれぞれの味もよく合っていて、枝豆、にんじん、コーンの彩りもよい。
- ・ミニゼリーは、グレープ味の小さなデザートで、子どもにとってうれしい一品である。

令和5年7月19日（水）



献立

- ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・福神漬け
- ・かんきつサラダ
- ・メロン

感想

- ・夏野菜カレーは、地場産のナス、トマト、ズッキーニ、大根が入っていて、夏野菜の旨みでまろやかに仕上がっている。にんじん、じゃがいも、たまねぎの定番野菜とニンニク、しょうが、赤ワインの隠し味もうまさを引き立てている。たくさんの野菜は小さなキューブ状にカットされていて食べやすく見た目もよい。野菜の旨みたっぷりのポークカレーである。
- ・福神漬けは、無着色でカレーによく合う。
- ・かんきつサラダは、レモンとオレンジを絞った果汁が使われていてフレッシュな風味である。レモンの酸味はさわやかで、ほのかに感じるオレンジの甘みもよい。きゅうり、キャベツ、ブロッコリーにじんじんの彩りもよい。
- ・メロンは、熟し具合が最高の食べ頃である。メロンの甘さや風味を存分に楽しめるデザートであった。

令和5年7月20日（木）



献立

- ・牛乳
- ・ジャムパン
- ・オニオンスープ
- ・トマトとなすのグラタン風

感想

- ・ジャムパンは、香りよきの濃い赤色のイチゴジャムがたっぷり入っていて、昔からある味わいが懐かしい。
- ・オニオンスープは、みじん切りのたまねぎとベーコンの風味が白ワインを隠し味にしたコンソメスープによく合い、マッシュルームの風味と食感とその味わいを引き立てている。クルトンとドライパセリの風味やにんじんの彩りもよい。
- ・トマトとなすのグラタン風は、ホワイトソースになすよく合い、トマトのフレッシュな風味もよい。じゃがいもが入っていてボリュームがあり、食べ応えがある。とろりと絡んだチーズの風味が絶妙で、にんじんの彩りもよい。グラタンのような味わいを給食で、お皿に盛り付けられるように、工夫されたメニューである。
- ・スープとグラタンにパンという、バランスのよい本格的な洋食メニューである。

令和5年7月21日（金）



献立

- ・牛乳
- ・キムタク丼
- ・なめこ汁
- ・チョレギサラダ
- ・ガリガリくんアイス

感想

- ・キムタク丼は、キムチのほどよい酸味と辛みが豚肉の旨みによく合っている。無着色のたくあんの風味や一緒に炒められたキャベツの風味や食感がよく、しょうがや豆板醤の風味もあり、奥深い味わいである。
- ・なめこ汁は、いりこだしに、なめこと油揚げの風味がよく合っている。ねぎの食感や風味もよく、香りのよい味噌汁である。ワカメとにんじんの彩りもよい。
- ・チョレギサラダは、レタス、もやし、ブロッコリー、にんじんが、ごま油の風味とほどよい酸味で和えられている。それぞれの野菜の旨みや食感が生かされていて、にんじんの彩りもよい。韓国のりの風味のよい韓国サラダである。
- ・ガリガリくんアイスはソーダ味で暑い夏にぴったりで、子どもにとって、うれしいデザートである。