

7月1日（月）

牛乳・ごはん・みそ汁
さばの韓国風焼き・
ひじきと野菜の和え物・くだもの(プラム)



7月の給食が始まりました。すっかり蒸し暑くなり、給食室は食中毒を出さないように細心の注意をはらいながら給食を作っています。教室でも手洗いなどしっかりしてから給食の準備をして衛生に気を付けて欲しいと伝えました。

7月2日（火）

牛乳・シシジューシー・
ゴーヤーチャンプルー・
もずくスープ・サターアンダギー



この日のコンセプトは「沖縄料理」です。暑い時期に暑い地域の料理を食べて欲しいと思い、毎年7月に提供している組み合わせです。苦手な生徒も多いゴーヤーも下処理を丁寧にしているので「食べられる」と食べてくれます。

7月3日（水）

牛乳・麦ごはん
西湖(シーホー)豆腐
揚げごぼうのごまだれ・くだもの(メロン)



暑くなると「もっと欲しい」と言われる飲用牛乳ですが、桜修館では「東京牛乳」を提供しています。東京牛乳は「工場が東京にある」というだけでなく、搾乳している牧場も全て東京にあります。まさに東京産の牛乳なのです。

7月4日（木）

牛乳・黒砂糖パン・
なすのミートソースグラタン
卵とトマトのスープ



この日は、夏野菜の代表ともいえる「なす」と「トマト」を多く使用した献立です。料理としては相性抜群の2つの野菜。イタリア料理には、ナスとトマトを一緒に使う料理がたくさんあります。ミートソースにもトマトを入れてたっぷり食べました。

7月5日（金）

牛乳・穴子ちらし・七夕そうめん汁
ししゃものから揚げ
きゅうりと大根のピリカラ



この日は少し早い七夕の行事食です。「穴子の日」でもあったので、「穴子ちらし」を提供しました。穴子を甘辛のタレで味付けして混ぜ込んだので、どのクラスでも大人気のちらし寿司になりました・

7月8日（月）

牛乳・ごはん・アジの風味焼き
チャプチェ・中華風卵スープ
キャロットゼリー



この日の副菜は「チャプチェ」です。チャプチェは韓国料理。本場韓国のチャプチェは、さつまいもでんぷんから作られた春雨を使い、お祝いの席や多くの客を招く時などに作られる伝統的な前菜で、宴席料理でもあります。

7月9日（火）

牛乳・フルーツヨーグルト
トビウオのスパゲティボロネーゼ・
イタリアンサラダ・ガーリックポテト



この日は、トビウオのミンチと、豚肉のミンチを混ぜて、ボロネーゼソースを作りました。「魚が苦手」という生徒もお肉と一緒にミンチにした魚を調理すると食べてくれます。肉と魚、両方のうま味を味わえて、とてもおいしく食べられます。

7月10日（水）

牛乳・ひじきチャーハン
ヤンニョムチキン・チョレギサラダ
くだもの（すいか）



この日のコンセプトは「韓国の料理。毎年3年生のリクエストで候補になるヤンニョムチキンも今年初登場です。1年生には「初めて食べたけど、予想よりも辛くなくておいしかった」という生徒もいました。

7月11日（木）

牛乳・タコライス
具たくさん野菜スープ
茹でとうもろこし



この日は「タコライス」。メキシコ発祥と思われるが、誕生したのは沖縄県！知っていましたか？またこの日は、全ての料理に東京産の食材を使用しました。とうもろこしは前日収穫した直送品です。当日の朝、給食室で皮をむきました。

7月12日（金）

牛乳・キャロットライス・
たらこのチーズ焼き・
レンズ豆のシチュー・くだもの(冷凍みかん)



この日の魚は「鱈」を使用しました。白身でクセが無いので、和食にも洋食にもよく合います。この日は洋風の味付けにしましたが、和風の味付けよりも食べやすいのか残菜は殆どありませんでした。

7月16日（火）

牛乳・麦ごはん・いかのチリソース
切干大根のナムル
わかめスープ・くだもの(すいか)



この日は、いわゆる中華の「エビチリ」をイカで作りました。日本では中華料理として有名な「〇〇(ワカメ)のチリソース」、実は日本独特の中華料理です。ケチャップやスープの素を利用して、日本人になじみやすい味として普及しました。

7月17日（水）

牛乳・セサミトースト・ミネストローネ
スッキーニ入りさいころサラダ・
くだもの(冷凍みかん)



この日のセサミトーストは「おいしかったです」という感想がとても多く聞こえたメニューでした。もともとパンメニューは「もっと出して欲しい」と言われるのですが、甘めのパンが特に人気です。

7月18日（木）

牛乳・枝豆ごはん・
夏野菜の卵焼き・海藻サラダ
冬瓜のみそ汁



この日は夏野菜たっぷりのメニューでした。使用している夏野菜は、「枝豆」「ピーマン」「ズッキーニ」「じゃがいも」「とうもろこし」「冬瓜(とうがん)」と盛りだくさんです。旬の野菜には、その時期の体に必要なものが多く含まれています。

7月19日（金）

牛乳・夏野菜のカレーライス・
ビーンズサラダ
フローズンヨーグルト



夏休み前最後の給食は、シャーベットを提供しました。溶けないうちに食べてもらうために、給食室から時間差をつけて配膳します。教室でも「溶けないうちに食べたい！」といつもよりも配膳がスピーディでした。