

8月29日 (木)

牛乳・プルコギ丼・
中華風きゅうり
レモンゼリー



8月から学校も給食も始まりました。夏休み明け最初の給食は、給食室も給食当番も久しぶりなので、素早く、間違えなく作ることができる献立です。丼ものの方が、食べるのも早いようです。

8月30日 (金)

牛乳・五目チャーハン
あんかけ卵焼き
参鶏湯風スープ(α化米使用)



9月1日は「防災の日」。この日は少し早いですが、防災の日を意識した献立です。備蓄食料のアルファ化米を使用しました。ちょうどこの日は大型台風が近づいていて、備蓄食料などの見直しに興味関心が高まっていたようでした。

9月2日 (月)

牛乳・ごはん・みそけんちん汁
サゴシの南部焼・くだもの(梨)
じゃが芋のきんぴら



この日は、桜修館で(多分)初めて「有機農産物」を使用して給食を作りました。きんぴらに使っているじゃが芋と人参は有機JASマークのついた食材です。価格や流通量の問題で毎日使用するの難しいのですが、定期的を使用していく予定です。

9月3日 (火)

牛乳・レタスチャーハン
豆腐の中華五目煮
フルーツポンチ



この日は「レタスチャーハン」です。レタスの食感を残すために、あえてごはん混ぜ込むのではなく、別に炒めて後乗せ方式にしています。レタスは95%以上が水分の野菜です。加熱すると嵩(かさ)が減るので、沢山食べることができます。

9月4日 (水)

牛乳・米粉パン・
マカロニグラタン
マセドアンサラダ・
くだもの(すいか)



この日は久しぶりに「米粉パン」です。米粉パンのもっちりした食感を味わえるように、あえてパンは加工せずに提供しました。近年米粉パンに注目が集まっているのはご存知ですか？国産の米を粉にして使用することで、国産食材の消費拡大にもつながります。

9月5日 (木)

牛乳・麦ごはん・みそ汁
豆腐の揚げボール野菜あんかけ
切干大根のごまマヨ和え



9月の給食目標は「バランスのとれた食事について考えよう」です。「1日30品目食べるとバランスが良くなる」と言われた時代もありましたが、今は「多くの種類の食材を食べましょう」に変化しています。この日の給食は25種類の食材を使ってバランス良く作りしました

9月12日 (木)

牛乳・冷やしごまだれうどん
ししゃものから揚げ
さつま芋の蒸しパン



9月の半ばとは思えない暑さで、「冷やしうどん」がピッタリの日でした。「ごまだれが少ない」という声も聞こえましたが、塩分を考えると限界の量を提供しています。給食は塩分2.5g未満を目指して献立を調整しています。

9月13日 (金)

牛乳・トビウオのガパオライス
卵と小松菜のスープ
ハニーサラダ・パインヨーグルト



この日はタイ料理の「ガパオライス」です。中学生が食べやすいようにアレンジしていますが、最大のアレンジはトビウオのミンチを使用していることです。鶏肉とトビウオを同量使っていますが、魚が苦手な生徒も食べてくれるようです。

9月17日 (火)

牛乳・里芋ごはん・すまし汁
タラののんにくみそ焼き
お月見団子



この日は中秋の名月の行事食です。お月見団子だけでなく、「芋名月」と言われるのにちなんで、里芋ごはんを主食にしました。この日はタイミングによってはとても美しい月が見られたようです。「お月見」は出来たでしょうか？

9月18日 (水)

牛乳・ツナカレーピラフ
クリームシチュー・
くだもの(梨)



毎週水曜日はお昼休みに委員会があるため、盛り付けやすく食べやすいメニューを組むようにしています。この日は生徒が好きそうなメニューだったこともあり、全校7クラスで残菜ゼロでした。

9月19日 (木)

牛乳・二色おはぎ(きなこ・黒ゴマ)
鯖の塩焼き・豚汁
煮びたし



この日は「彼岸の入り」にあたるため、お彼岸の行事食を提供しました。「米が無いからおはぎですか？」と質問され、「???」となったのですが、「おはぎはお餅」という勘違いからの質問でした。米粒を意識して食べてもらい、誤解は解けたようです。

9月20日 (金)

牛乳・こぎつねごはん・
鶏肉の塩麴焼き・冬瓜の汁もの
えのきと小松菜の和え物



この日は八王子にある「とうきょう元気農場」から届いた「姫とうがん」を使って汁ものを作りました。姫とうがんは、通常の冬瓜の半分くらいの大きさです。冬瓜の味を感じられるように、だしを効かせて優しい味の汁に仕上げました。

9月30日 (月)

月日 ()

牛乳・わかめごはん・みそ汁
もずく入り卵焼き・くだもの(巨峰)
シャキシャキサラダ



9月最後の給食は、有機農産物のにんじん、じゃがいも、おかひじきを使用しました。おかひじきは、海岸の砂地で自生する野草の一種で、シャキシャキとした食感が特徴です。桜修館では初めて使用しましたが「食感がおもしろい」と言いながら食べていました。