

10月2日（水）

牛乳・小松菜ご飯・くだもの(巨峰)
ムロアジのメンチカツ・キャベツの辛子和え
あしたば麺入りすまし汁



前日が「都民の日」だったので、この日は「東京の特産食材」にこだわった献立です。小松菜、トビウオ、明日葉…など農地の少ない東京都でも、特産品や地場産の食材は沢山あります。給食を通じて知ってもらいたいと思っています。

10月3日（木）

牛乳・胚芽パンのハニートースト
豆乳のコーンスープ
糸寒天入りサラダ



この日は、全校で残ったのがパン0.7枚分だけ！「配りやすさ」「食べやすさ」「生徒の嗜好」の3つ揃ったメニューだったらしく、特にハニートーストのように少し甘いパンが生徒のお好みに合っていたようです。

10月4日（金）

牛乳・さつま芋ごはん
鶏肉の塩麹焼き・鰯のつみれ汁
豚肉と糸こんのピリ辛炒め



10月4日は「1（い）0（わ）4（し）」の語呂合わせから「いわしの日」です。給食室で鰯のすり身に味噌や香味野菜を入れて作ったつみれを入れたみそ汁に仕立てました。2年生はつみれ汁全て完食！苦手な生徒も多い中で頑張りました。

10月7日（月）

牛乳・カレーうどん
切干大根の卵焼き
大学芋



この日はカレーうどんです。カレーうどんは明治時代に日本で誕生した料理ですが、お店によって作り方に様々なタイプがあるようです。給食はカツオとサバからとった出し汁にカレー粉などで味付けをしています。

10月8日（火）

牛乳・ごはん・トマト麻婆豆腐・
ひじきと春雨の中華サラダ
大豆のかりんとう



この日は2年生が学年残菜ゼロでした。トマト麻婆豆腐の量が少な目だったので、配るのが難しかったようですが、時間も守って上手に食べていました。丼のようにして食べていた生徒もいたようです。

10月9日（水）

牛乳・豚肉のおろし丼
切干大根のサラダ
くだもの（梨）



この日も2年生は学年残菜ゼロ。全校でも8クラスが残菜ゼロでした。水曜日は昼休みに委員会があるので、盛り付けやすく食べやすい献立を心がけています。この日は上手に配ってくれたクラスが多かったようです。

10月10日（木）

牛乳・ジャンバラヤ
ポトフ
ブルーベリーマフィン



この日は、「目の愛護デー」の行事食。「目に良い」と言われるアントシアニンを多く含むブルーベリーを使用しました。ICTの活用で自覚が無くても目が疲れている人も多いと思います。食事の工夫で疲れ目を癒してください。

10月11日（金）

牛乳・ごはん・豚汁
秋鮭の照り焼き
茎わかめのキンピラ・くだもの（マスカット）



この日の茎わかめのきんぴらは、ご飯ととっても合うのですが見た目から敬遠されがちな料理です。でも3年生の生徒から「家でも作りたいからレシピを教えて欲しい」という嬉しい要望がありました。要望があればいつでも対応します！

10月15日（火）

牛乳・ごはん・豆腐の真砂揚げ
小松菜と白菜のおひたし
豆乳仕立ての野菜汁



この日は、豆製品をたくさん使った献立でした。豆腐の真砂揚げには、ひとり分に絞り豆腐を80g、豆乳仕立ての野菜汁には、豆乳を15g使用しています。現在の日本人は、豆だけでなく豆製品類の摂取も少なくなっているのです、給食でも様々な工夫をしています。

10月16日（水）

牛乳・ツナトースト
白いんげんのトマトシチュー
くだもの（巨峰）



この日は「白いんげん豆のシチュー」でした。「豆」の状態で食べると、食物繊維や鉄分が摂取できます。いずれも「現代人に不足しがちな栄養素」と言われるもので、特に鉄分は思春期の女子生徒にとっては、不足する栄養素のNO.1だと言われています。

10月17日（木）

牛乳・赤飯・
鰯のごまみそ焼き・みそけんちん汁
野菜の海苔和え・くだもの（みかん）



1学期最後の給食は、開校記念日の行事食も兼ねてお赤飯にしました。本校は、桜修館としてはもうすぐ20年ですが、昭和4年に「東京府立高等学校」として誕生した、もうすぐ100年を迎える学校です。

10月21日（月）

牛乳・中華丼
キャベツの中華和え
フルーツポンチ（ぶどう缶入り）



2学期最初の給食は、中華をイメージした献立でした。なんと全校で残っていたのは、ごはん500g(約2人分)のみ！！全校11クラスで残菜がゼロでした。まさに「食欲の秋」を実感した日になりました。

10月22日（火）

牛乳・大豆の炊き込みごはん
ソイの三味焼き・さつま汁
野菜のからし和え



この日は「大豆（ソイビーンズ）の炊き込みごはん」と「魚（ソイ）の三味焼き」の組み合わせだったので「ソイをかけたんですか？」と聞かれました。…が…味のバランスで決めていたので、言われてビックリ！全然意識していませんでした。

10月23日（水）

牛乳・ごはん
肉豆腐・煮浸し・
くだもの（りんご）



この日は、おかずが2品残っているクラスがありましたが、ごはんは全校完食！近頃ごはんが殆ど残りません。新米になっておいしいのか？米が高価と知ってもったいないと思っているのか？…は分かりませんが、嬉しい悲鳴です。

10月24日（木）

牛乳・昆布ご飯
焼きししゃも・かきたま汁
もやしとワカメのごま和え



この日から2日間、2年生は職場体験でした。本校の給食室でも1名お預かりし、いろいろな作業をしてもらいました。この日はかきたま汁の野菜を切ったり、ししゃもを並べたり数えたり…2年生がいないのに量の多さにビックリしていました。

10月25日（金）

牛乳・スパゲティあけぼのソース・
パプリカサラダ・
あしたばチーズケーキ



この日は「パスタの日（世界パスタデー）」ということで、パスタのメニューです。デザートにした「明日葉チーズケーキ」は、人気メニューの1つです。抹茶とは違う明日葉の苦みがちょうどよい味のようにです。勿論ケーキの残菓は全校ナシでした。

10月28日（月）

牛乳・ごぼう入りドライカレー
大根と海藻のサラダ
フルーツヨーグルト



この日は「ごぼう入りドライカレー」でした。「なぜカレーにごぼう？」と聞いてくる生徒もいましたが、ごぼうは今は旬なので柔らかくておいしく仕上がりました。一部では大人気だったようです。

10月29日（火）

牛乳・中華風炊き込みごはん・
ジャンボ餃子
青梗菜の中華スープ



この日は、1学期に保健委員会が実施した「給食準備時間調べ」で好成績を収めた2Dと1Dのリクエストメニュー「ジャンボ餃子」です。全校で9クラス(2年生は全クラス)が残菜無し！ジャンボ餃子はオマケ分も含めて残りませんでした。さすがの人気メニューです。

10月30日（水）

牛乳・キムチチャーハン
中華五目スープ
マーラーカオ・くだもの(柿)



この日は人気メニューのキムチチャーハンです。生徒からは「昨日の餃子に続いて、2日連続だサイコー！」との声。キムチチャーハン完食のクラスは11クラスでしたが、スープ完食が難しかったようで、残菜ゼロクラスは6クラスでした。

10月31日（木）

牛乳・黒砂糖パン
白身魚のチーズ焼き・コールスロー
かぼちゃのポタージュ



10月最後の給食は、ハロウィンを意識した献立です。この日は給食試食会で46名の保護者の方にも召し上がっていただきました。アンケートに頂いた質問などは、「給食だより臨時号」としてご紹介予定です。