

11月1日（金）

牛乳・吹き寄せご飯
鮭のもみじ焼き・利休汁
野菜のごまみそ和え



11月最初の給食は、「秋」をイメージした給食です。ご飯には栗を入れ、鮭のもみじ焼きは、マヨネーズに人参を入れて紅葉をイメージしたソースにしています。日本の秋は実りの季節です。旬の食材だけでなく眼でも秋を感じてほしいと思っています。

11月5日（火）

牛乳・ごはん・四川豆腐
糸寒天のごま和え
さつま芋のごま団子



11月の給食目標は、「給食の係分担について見直そう」と「感謝して食事をしよう」の2つです。1つ目の目標については、「全員がなにかの当番」と思って準備の時間を過ごしてほしいと伝えました。給食準備の時間と全員が意識してほしいと思います。

11月6日（水）

牛乳・チキンライス・
ポテトフレンチサラダ・
ミルクティーゼリー



この日は、11クラスで残菜ゼロ！という日でした。生徒の嗜好、盛り付け時間の短さ、食べやすさなど様々な条件がはまった献立だったようです。毎日この条件を満たせば良いのですが…難しい課題です。

11月7日（木）

牛乳・回鍋肉丼
じゃがいもの甘みそかけ
くだもの（りんご）



この日の副菜は、「ジャガイモの甘みそかけ」。埼玉県秩父市の郷土料理をアレンジした料理です。フライドポテトが大好きな生徒たちですが、和風のポテトもお気に召したようで、全校で残りはありませんでした。

11月8日（金）

牛乳・海鮮あんかけやきそば
カルシウムビーンズ
フルーツヨーグルト



この日は「いい歯の日」なので、カルシウムたっぷりメニューです。カルシウムを豊富に含む食材を使って、全部食べると420mgのカルシウムが摂取できます。前期生にとって1日に必要なカルシウムの平均量が700～850mgなので、約半分はとれることになります。

11月11日（月）

牛乳・ひすいピラフ
チキンポトフ
キャラメルポテト



この日は、枝豆を翡翠（ひすい）に見立てた「ひすいピラフ」「チキンポトフ」、旬のさつま芋をキャラメルのように切って揚げた「キャラメルポテト」です。献立名は、出来るだけその料理がイメージできるように考えています。料理のイメージと合っていたでしょうか？

11月12日（火）

牛乳・ごはん・みそ汁
サゴシの香味焼・くだもの(りんご)
ひじきと大豆の煮物・



この日は、一汁三菜の和食献立です。「ひじきと大豆の煮物」は、常温で保管できる乾物を使った、江戸時代から庶民の常備菜として日本の食卓に欠かせない料理でした。最近では乾物を戻す手間が疎まれ、家庭で食べる機会が減っているようです。

11月13日（水）

牛乳・フレンチトースト
揚げごぼうサラダ
ポークビーンズ



この日も生徒が食べやすいメニューでした。フレンチトーストはもちろん、大豆やごぼうといった苦手としている人が多い食材を使った料理もほとんど残らずに戻ってきました。特にパンはオマケでつけた「パンのみみ」まできれいに食べてくれました。

11月14日（木）

牛乳・ごはん・みそ汁
魚(助宗ダウ)のピリ辛揚げ・
大根と白菜の柚子香和え



この日の副菜は「大根と白菜の柚子香和え」です。大根、白菜、柚子と、冬が旬の野菜を使った料理です。揚げた魚を食べた後に食べると口の中がサッパリしてとても良い組み合わせで、柚子の香りもとても良いと好評でした。

11月15日（金）

牛乳・ごはん・みそ汁
あんかけ卵焼き・くだもの(みかん)
ひじきと蓮根のサラダ



この日は、これからが旬の蓮根をサラダにいました。蓮根は「根」という字が入っているので、根の部分を食べていると思いがちです。が、食べているのは「茎」の部分。蓮根の穴は水中の泥の中で成長する蓮(はす)の「空気の通り道」なのです。

11月18日（月）

牛乳・ごはん・
ごまひじき・肉じゃが
なめこのみそ汁(豆みそ)
くだもの(りんご)



この週の桜修館の給食は、「みそ汁週間」です。初日は「豆みそ」よく知られた商品名では「八丁みそ」といわれる味噌です。この日は1年生の教室で「豆みそ」の紹介と、初めて食べるみそ汁も「舌の経験値」を上げるためにチャレンジしてほしいと伝えました。

11月19日（火）

牛乳・ごはん・ししゃもの南蛮漬け
青首大根deふろふき大根
みそ汁(信州みそ)



みそ汁週間2日目は、いつも使っている信州みそでふろふき大根のみそだれを作りました。残念ながら世田谷の地場野菜「大蔵大根」は入荷できず、青首大根での提供となりましたが、「みそに何を入れたの?」といつもと違うみそだれに興味を持ってくれたようでした。

11月20日（水）

牛乳・焼き鳥丼
蕪と油揚げのみそ汁（西京みそ）
まんまる豆腐ドーナツ



みそ汁週間3日目は、京都の西京みそを使ったお味噌汁です。「甘い味噌汁が苦手」という人もいたようです。焼き鳥丼、ドーナツは残り無し！「足りない！」と言われて困ってしまうほどでした。

11月21日（木）

牛乳・ほうとう風うどん（信州みそ）
つくね焼き
コーンと青菜の和え物



みそ汁週間4日目は、みそを使ったうどん「ほうとう風うどん」です。みそ汁週間の間は、いつも使っている信州みそをいつもとは違う使い方をして提供しています。寒い日だったので、「天気ともピッタリ！」と好評でした。

11月22日（金）

牛乳・菜飯・擬製豆腐
いも団子汁（麦みそ）
くだもの（みかん）



みそ汁週間最終日は、九州の麦みそを使った「いも団子汁」です。1年生の教室で「みそ汁週間はまた来年！」と伝えたら「えっ！！」と残念がってくれました。2・3年生も楽しみにしてくれていた生徒がいて、とても嬉しく思っています。

11月25日（月）

牛乳・ごはん・呉汁・
さばの味噌煮
えのきと小松菜の和え物



この日の主菜は「さばの味噌煮」。さば料理の代表のような料理ですが、それはズバリ、サバの臭みを感じさせずに美味しく食べさせる調理法だからです！ネギやショウガも一緒に煮込んで、更に臭いを抑える工夫をしています。全校でも残りは3枚だけでした。

11月26日（火）

牛乳・秋のカレーライス
大根と海藻のサラダ
くだもの(りんご)



11月最後の給食は「秋のカレーライス」です。秋が旬の野菜、れんこん・しめじ（きのこ）・さつま芋などを入れました。どのクラスも「おかわり争奪戦」が熾烈だったようです。配膳台周辺は大混雑でした。