

7月1日（火）

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



7月最初の給食は、沖縄料理をコンセプトにした献立です。「ゴーヤーは苦手」という生徒も多いですが、薄めに切って苦みを抜く処理をしています。「食べられた!」と嬉しそうに報告してくれる1年生もいました。

7月2日（水）

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(すいか)



この日の主菜は、さばの韓国風焼きです。さばは縄文時代から食べられていた魚です。飛鳥時代には塩サバを食べていた記録が残っているなど、古くから加工技術も発達して全国各地に輸送されていたようです。食べなれている生徒も多く、ほとんど残りませんでした。

7月3日（木）

牛乳・フルーツヨーグルト
キメジ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、八丈島でとれたキメジのミンチと、豚肉のミンチを混ぜて、ボロネーゼソースを作りました。「キメジ」とは、キハダマグロの幼魚の名称です。八丈島でとれるマグロはほとんどがキハダマグロで、ツナ缶などに加工されているそうです。

7月4日（金）

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



この日のとうもろこしは、八王子産のとうもろこしでした。前日に収穫したものが直送便で届きます。とうもろこしは皮をむいてから食べるまでの時間が短いほど味が濃くおいしく食べられます。この日も朝給食室で皮をむきました。

7月7日（月）

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



この日は七夕の行事食です。天の川にみたてたそうめんを入れた汁物と、ちらし寿司を提供しました。昨年度からあなごを入れたちらし寿司にしています。あなごのタレの味もあり、大人気です。

7月8日（火）

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(プラム)



この日のくだものは「プラム」です。毎年1年生に「初めて食べる」という生徒がいるので食べ方を説明して回ります。「ひとかじりはしてほしい」と伝えると恐る恐る食べている生徒もいますが、「おいしい」と笑顔がこぼれます。

7月9日（水）

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、なすのミートソースグラタン。なすとトマトという夏が旬の野菜を組み合わせた献立です。2・3年生は残菜ゼロ。どの食缶もピカピカになって戻ってきました。

7月10日（木）

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)



この日は魚料理で洋風の献立です。昨年の試食会で「魚料理のレパートリーを増やしたい」という声もありました。給食ではチーズやトマトを活用して食べやすい工夫をしています。この日も2・3年生の魚の残菜はありませんでした。

7月11日（金）

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す。汁物に使った冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏の野菜です。そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と記すようになったと言われています。

7月14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



この日は、有機農産物のにんじんを使ってキャロットゼリーを作りました。有機農業は「環境に配慮した持続可能な農業」として注目されています。桜修館ではできるだけその野菜の味が分かるような料理に使うように工夫しています。

7月15日（火）

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



この日は東京で収穫されたズッキーニを使ってサラダを作りました。ズッキーニはかぼちゃの仲間になります。「あれ？きゅうりと食感が違う」と気づいてくれた生徒もいました。いろいろな食感の野菜が入ったサラダを楽しんでくれたようです。

7月16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)



この日の給食は「韓国料理」をコンセプトに作りました。ヤンニョムチキンは、給食用なので辛すぎず甘すぎず…を目指して味付けしています。毎年リクエストに登場する人気料理です。この日のチキンとすいかは全校で残りはありませんでした。

7月17日（木）

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



この日の主菜「いかのチリソース」は、給食室がとても上手に揚げてくれたのでふわっと柔らかく仕上がりました。全校でも残っていたのは0.5枚のみ。チリソースが白いご飯と合ってとてもおいしく食べられました。

7月18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(みかん味)



夏休み前最後の給食は、「おいしかった」と沢山言ってもらえた給食でした。2・3年生の残菜は無し！「足りない」という声が聞こえるほどでした。楽しい夏休みを過ごして、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。