

8月28日（木）

牛乳・きな粉揚げパン・
ポークビーンズ
くだもの（すいか）



夏休み明け最初の給食は、「準備・食べる・片付け」が素早くできる献立を目指しました。揚げパンはリクエストでも毎回登場する人気メニューですが、暑すぎて食欲が…という生徒もいたようです。

8月29日（金）

牛乳・プルコギ丼・
中華風きゅうり
レモンゼリー



この日も「準備・食べる・片付け」が素早くできる献立です。前日はなかなか「いただきます」ができなかったクラスもこの日は15分くらいで準備が終わっていたようです。2・3年生は残菜もほとんどありませんでした。

9月1日（月）

牛乳・五目チャーハン
あんかけ卵焼き
参鶏湯風スープ



この日は「防災の日」行事食で、災害備蓄用のアルファ化米を参鶏湯風スープに使用しました。現在推奨されている災害備蓄品のローリングストック法の活用です。そのまま食べるのも良いですが、いろいろと工夫して食品ロス削減につなげたいと思います。

9月2日（火）

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



この日は夏休み明け最初の一汁三菜献立です。給食では、1日平均25種類以上の食材を使用しています。白飯が主食の時はおかずの品数を増やして食材の種類を確保できるように工夫しています。

9月3日（水）

牛乳・ツナカレーピラフ
クリームシチュー・
くだもの（すいか）



この日は、2・3年生の残菜は殆どなしでしたが、予備のスイカを配ろうと思ったら「スイカは食べるのが面倒だから好まない」という生徒が何人もいて驚きました。「くだもの離れ」の大きな理由のひとつとは知っていましたが、ここまでとは！という気持ちになりました。

9月4日（木）

牛乳・キメジのガパオライス
ワントンスープ
ハニーサラダ



この日は八丈島で獲れたキメジマグロと鶏肉を使ったガパオライス(タイ料理)です。タイ料理の特徴は、辛味・甘味・塩味・酸味のバランスとハーブの強い香りです。高温多湿な気候のタイで発展したタイ料理は、今の日本の夏にぴったりな料理なのかもしれません。

9月11日（木）

牛乳・あんかけ焼きそば
カルシウムビーンズ
パインヨーグルト



この日はカルシウムたっぷり給食。残さず食べるとカルシウム摂取量は449mg、前期生の摂取推奨量1日分は男子800mg、女子650mgなのでいずれも半分以上を満たす値になります。日本人に不足しがちな栄養素No.1はカルシウムです。しっかり摂りたいですね。

9月12日（金）

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



この日の副菜には、原材料に卵を使っていないマヨネーズを使用しています。卵アレルギーの生徒もできるだけ同じ料理を食べて欲しいという理由なのですが、「卵アレルギーでもマヨネーズは食べられる」という勘違いが発生しないように注意しています。

9月16日（火）

牛乳・メキシカンピラフ
メキシカンチキン・
レッドキドニースープ



この日のチキンは「おいしかった」と大好評で、「もっと大きな肉にしてほしい」と言われたのですが、この日の給食のたんぱく質31.7g、目標値は33.0gです。1食あたりのお肉切身の大きさはこれくらい」と覚えて欲しいと思います。

9月17日（水）

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



この日の主食は「レタスチャーハン」です。生で食べるのとは違うレタスの食感を味わってほしくて、食感を残すために、あえてごはんに混ぜ込むのではなく、別に炒めて後乗せ方式にしました。全校で残っていたレタスは100g程度でした。

9月18日（木）

牛乳・ミルクパン・
マカロニグラタン
マセドアンサラダ



この日はシンプルに見えますが、実は高カロリーの献立です。乳製品（特にバターや生クリーム）を使うと一気にカロリーが高くなります。男子生徒にとっては物足りなかったようで、「あっという間に食べ終わっちゃった」という声が聞こえてきました。

9月19日（金）

牛乳・チンジャオロース丼
バンサンスー
くだもの（梨）



この日は3年生が残菜ゼロを達成。2年生もごはんが1.5人分残っただけでした。そして、バンサンスーは全校で残菜ナシ！すばらしい食欲です。傾向を見ていると、盛り付けが簡単＆食べやすい献立は残菜ゼロが多いようです。

9月22日（月）

牛乳・二色おはぎ(きなこ・黒ゴマ)
鯖の塩焼き・豚汁
煮びたし



この日はお彼岸の行事食です。同じ料理でも秋は「おはぎ」、春は「ぼたもち」と呼ばれるこの料理。残念ながら春のお彼岸(3月20日頃)は給食が無いので、毎年秋だけ提供しています。2・3年生はほとんど残らず。さすがの食欲です。

9月29日（月）

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



この日の「しゃきしゃきサラダ」には有機農産物の「おかひじき」を使用する予定でしたが、2週間前的大雨の影響で市場に入荷が無く、代わりに水菜を使用しました。最近の異常気象は、給食の食材にも大きな影響を与えています。

9月30日（火）

牛乳・冷やしごまだれうどん
ししゃものから揚げ
あしたばチーズケーキ



この日の冷やしごまだれうどんは、「野菜は多め、つゆは少なめ」が盛り付けのポイントでした。麺類はどうしても塩分が多くなってしまうため、毎回「つゆ」の量と味付けに苦労します。少なくとも旨味たっぷりのつゆになるように仕上げています。