

10月2日（木）

牛乳・ごはん・麻婆豆腐・
キャベツの中華和え
大豆のかりんとう



10月最初の給食は、3年生残菜ゼロ。2年生もマーボー豆腐が1.5人分残るだけという好成績でした。「大豆のかりんとう」は豆が苦手な生徒もお菓子感覚で食べられるようです。2・3年生とも残っていませんでした。

10月3日（金）

牛乳・さつまいごはん
鶏肉の塩麹焼き・鰯のつみれ汁
豚肉と糸こんにのピリ辛炒め



10月4日が「鰯の日」ということで、前日でしたが「鰯のつみれ汁」を出しました。鰯が魚の姿で出ると苦手でも、つみれにすると食べやすいようです。DHAなどが豊富な魚なので、できるだけ食べて欲しいと思って工夫しています。

10月6日（月）

牛乳・里芋ごはん・すまし汁
サゴシのにんにくみそ焼き
お月見団子



この日は「中秋の名月」でしたが、あいにくの曇り空で満月は見えたり見えなかったり…。忘れがちな季節の行事ですが、給食をきっかけに思い出して「お月様を見たよ」と教えてくれた生徒もいました。

10月7日（火）

牛乳・スパゲティあけぼのソース・
イタリアンサラダ・
スイートポテト



この日のデザートは、秋の味覚サツマイモを使ったスイートポテトです。実はスイートポテトは日本で誕生したお菓子だとか…。ホクホク系の芋を使ったので牛乳と一緒に食べるとおいしいスイートポテトになりました。

10月8日（水）

牛乳・あんかけご飯
千草焼き
小松菜とひじきのサラダ



この日は2年生が残菜ゼロ。3年生もごはんが少し残っただけでした。暑さが和らぎ、生徒たちの食欲が爆発中です。特に男子生徒は「足りない、もっとください」と栄養士の顔を見ると訴えてきます。なかなか応えられなくてツライところです。

10月9日（木）

牛乳・豚肉のおろし丼
切干大根のサラダ
くだもの（シャインマスカット）



この日は2、3年生が残菜ゼロ。自分のクラスがなくなると、他のクラスの食缶を覗きに行く生徒を何人もみかけました。やはり丼系だと食が進むようです。シャインマスカットのおまけも大変人気でした。

10月10日（金）

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。アントシアニンを豊富に含むブルーベリーを混ぜ込んだマフィンです。食事の面からも目に優しい生活をしてほしいと思い、ランチレターでは疲れ目に効果がある栄養素や食材を紹介しました。

10月14日（火）

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



この日は「ザ・和食」というイメージの食事でした。3年生はさすがの残菜ゼロでしたが、1・2年生は残りが多めです。和食献立は好まないという生徒が多いのですが、こういった献立も食べなれて欲しいと思っています。

10月15日（水）

牛乳・シュガートースト
白いんげんのトマトシチュー
くだもの（りんご）



この日は2年生が残菜ゼロ。前日と打って変わって残菜が非常に少ない日でした。全校で残っていたのはパンが4枚だけ。洋食、しかもパンが主食の日は残りがほとんどありません。

10月16日（木）

牛乳・中華風炊き込みごはん・
ジャンボ餃子
中華五目スープ



この日は1学期に実施した「給食準備時間調べ」のごほうびリクエスト「ジャンボ餃子」です。上位3クラス中2クラスがリクエストした人気メニューです。もちろん残りは1個もありませんでした。

10月17日（金）

牛乳・赤飯・
銀サワラのごまみそ焼き・
みそけんちん汁・野菜の海苔和え



この日は開校記念日の行事食でお赤飯です。桜修館としては20周年、学校の創立から数えると96年の歴史を誇る学校です。期間休業日をお祝いのお食事を整えました。

10月21日（火）

牛乳・キムチチャーハン
中華五目スープ
マーラーカオ



2学期最初の給食は、生徒に人気のキムチチャーハンです。3年生は残菜ゼロ。全校でもキムチチャーハンは1人分残っただけでした。卵スープも隠れ人気メニューの1つです。

10月22日（水）

牛乳・ごはん
肉豆腐・煮浸し・
くだもの(りんご)



「肉豆腐」と「すき焼き」はどう違うのか…？この献立を提供するたびに質問されます。給食の肉豆腐は「すき焼き煮」よりも豆腐も野菜も多く作っています。3年生は残菜ゼロ。ごはんにかけたら足りないくらいだったそうです。

10月23日（木）

牛乳・小松菜ご飯・
ツナコロッケ・キャベツの辛子和え
あしたば麺入りすまし汁



この日から2年生は職場体験。桜修館の給食室でも2名の2年生を受け入れました。この日はコロッケの成型を主にやってもらいましたが「やってもやっても終わらない！」と言いながら頑張ってくれました。

10月24日（金）

牛乳・ごはん・豚汁
ぶりの照り焼き
茎わかめのキンピラ・くだもの(みかん)



職場体験2日目。この日は茎わかめのキンピラを大きな釜で調理する作業も手伝ってもらいました。前日の疲れをみせず頑張ってくれましたが、大量のキンピラを混ぜるため、さすがに腕が筋肉痛になったようです。

10月27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、秋の味覚ごぼうの入ったドライカレーです。「え？なにそれ？」と最初は言っていた生徒も「食べたらおいしい！」と食べてくれました。少し甘めに仕上げるのがポイントです。

10月28日（火）

牛乳・さんまの蒲焼并
えのき入りすまし汁
くだもの



今年はさんまが豊漁との知らせを受けて、大きなさんまの蒲焼をのせた新メニューです。油で揚げて甘辛いタレをかけると、「さんまは苦手」と言っていた生徒もペロリと食べてくれました。さんまは全校で残っていませんでした。

10月29日（水）

牛乳・ドリア
マカロニ入りトマトスープ
マセドアンサラダ



この日のドリアも新メニューです。後期生からは「私たちの時は出なかった！」と訴えがありましたが、ドリアを主食にすると組み合わせが難しく、初チャレンジとなりました。残りは全校で1人分。なかなかの好成績でした。

10月30日（木）

牛乳・カレーうどん
切干大根の卵焼き
大学芋



この日の主食はカレーうどん。毎年「ワイシャツに飛ぶ！」と大騒ぎしながら食べています。ちょうど冬服への移行期間でブレザーやベストを着ていなかった生徒は、とても慎重に食べていました。

10月31日（金）

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。この日も3年生は残菜ゼロ。やはり最上級生は配膳も上手なので残りがちなスープも上手に配ります。男子生徒はパンのおかわりジャンケンで白熱していました。