

## 11月4日（火）

牛乳・チキンクリームライス  
フレンチサラダ  
くだもの（みかん）



11月の給食目標は「感謝の気持ちを持って食事をしよう」です。家庭でも学校でも多くの人が準備をしてくれることを忘れずに、「食べられることが当たり前」ではないことを伝えていきたいと考えています。

## 11月5日（水）

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



この日から3年生は研修旅行のため不在でした。この日のさつま芋のごま団子は、揚げているうちに破裂してしまう可能性があるため少し多めに成型します。余った分は「おまけ」としてクラスに配ります。1・2年生に沢山おまけが届きました。

## 11月6日（木）

牛乳・吹き寄せご飯  
タラのもみじ焼き・利休汁  
野菜のごまみそ和え・



この日は給食試食会。参加いただいた保護者の方にも同じ給食を召し上がっていただきました。「薄味でもだしが効いていて満足できる味」と評価をいただくことができました。詳しくは「給食だより臨時号」をご覧ください。

## 11月7日（金）

牛乳・回鍋肉丼  
じゃがいもの甘みそかけ  
くだもの（りんご）



この日は2年生が残菜ゼロ。1年生もホイコーローとじゃが芋の甘みそかけは残菜ナシでした。もともと揚げたじゃが芋は大好きですが、甘みそのかかった和風の揚げ芋は違った味わいでおいしかったそうです。



## 11月10日（月）

牛乳・麦ごはん  
厚揚げのカレー煮・  
二色ナムル・くだもの(みかん)



この献立の塩分使用量は約1.5g。最新の塩分摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満（1日当たり）です。給食では、「だしの旨味」「一食の中での味のバランス」「香辛料」などをうまく使って減塩を目指しています。

## 11月11日（火）

牛乳・鮭のクリームスパゲティ・  
ハニーサラダ  
ポテトフライ



この日は秋鮭を使ったパスタソースを作りました。秋鮭は、白鮭（シロザケ）という種の鮭が秋に生まれた川へ戻ってきたもので、脂ののりは控えめで、あっさりした味わいが特徴です。濃厚なクリームと合わせるとおいしくいただけます。

## 11月12日（水）

牛乳・チキンライス・  
フレンチツナサラダ・  
ミルクティーゼリー



この日は2年生残菜ゼロ。3年生も炒り卵がちょっと残っていただけでした。特にサラダは1～3年生全体でも残菜ナシ！ツナが入っていたことで旨味が増し、「野菜が苦手」な生徒さんも食べやすかったようです。

## 11月13日（木）

牛乳・ごはん・煮びたし  
ししゃもの南蛮漬け  
白玉入りすまし汁



この日も2年生は残菜ゼロ。全校でも煮びたしは残菜ナシでした。ししゃもの南蛮漬けは、一度揚げて甘辛いタレをかけるのですが、焼きししゃもよりも食べやすいのか人気です。最後はタレをごはんにかけて食べている生徒もいます。



**11月14日（金）**

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。中でもひじきと大豆の煮ものは、以前に比べてご家庭で食べる機会の減った料理のようです。ひじきも大豆も乾物として長期保存ができる優秀な食材です。ぜひご家庭でも活用してください。

**11月17日（月）**

牛乳・ごはん・みそ汁  
あんかけ卵焼き  
ひじきと蓮根のサラダ



この日は「蓮根の日」ということで、これから旬を迎える蓮根をサラダ仕立てにしました。蓮根は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。シャキシャキとした食感も楽しんで欲しい食材です。

**11月18日（火）**

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



この日はインフルエンザによるお休みが多くなってきて、多いクラスでは4～5人のお休みが！という話だったのですが、パンの残りは全校で3枚。サラダも全校で2人分残っただけでした。しっかり食べることが健康の第一歩です。

**11月19日（水）**

牛乳・秋のカレーライス  
大根と海藻のサラダ  
くだもの(みかん)



この日は生徒大会が急遽オンラインでの開催になり、給食時間がたっぷり確保できました。2・3年生で残菜ゼロ。カレーという献立にも助けられましたが、「食べる時間の確保」の大切さを感じた日になりました。



**11月20日（木）**

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」、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。いかがでしょうか？

**11月21日（金）**

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



この日から桜修館では「みそ汁週間」が始まりました。毎年11月24日の「和食の日」前後に実施している取組です。この日は西京みそを使用したみそ汁です。初めて食べる1年生は「みそ汁が甘い！」とビックリしていました。

**11月25日（火）**

牛乳・ごはん・呉汁・  
さばの味噌煮  
えのきと小松菜の和え物



みそ汁週間2日目は、おなじみの信州みそを使った「さばの味噌煮」と「呉汁」です。信州みそは発酵の度合いで「赤」と「白」があるのですが、さばには「赤」、呉汁は「赤と白」というように料理によって使い分けています。

**11月26日（水）**

牛乳・菜飯・擬製豆腐  
いも団子汁（麦みそ使用）  
くだもの（みかん）



この日は麦みそを使ったみそ汁です。麦みそは、米麹ではなく麦麹を使い、九州地方や瀬戸内、四国などの地域で造られています。麦の甘さが出て甘みが強いのが特徴です。全校で残ったのは2人分！生徒のお口に合う味だったようです。

**11月27日（木）**

牛乳・ほうとう風うどん  
つくね焼き  
コーンと青菜の和え物



みそ汁週間の麺献立です。みそ味の「ほうとう」は、山梨県の郷土料理。本来は平べったい「ほうとう麺」を使うのですが、給食では配膳しにくいので普通のうどんで提供しています。野菜をたっぷり入れるつゆが特徴です。

**11月28日（金）**

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



みそ汁週間最終日は、豆みそ（八丁みそ）です。生徒たちはまず色でビックリ！1年生には毎年恐る恐る食べている生徒が必ずいますが、食べてみると「おいしい」と感じてくれる生徒も多くいます。「舌の経験値」が上がる瞬間です。