

12月1日(月)

牛乳・豚肉のしぐれごはん
シイラの南蛮焼・かきたま汁
ブロッコリーサラダ



12月最初の給食は、生姜を使った「しぐれご飯」トロミをつけて冷めにくくした「かきたま汁」など、寒い日に体をあたためることを意識した献立です。温かいものを食べて体の中から暖まりましょう。

12月2日(火)

牛乳・きなこ揚げパン
白菜のクリームスープ
ビーンズサラダ・くだもの(みかん)



この日は、1学期に実施した「給食準備時間調べ」で好成績をおさめた1年D組と3年B組のリクエスト「揚げパン」です。今回も定番のきなこ味にしてみました。2・3年生と1年生2クラスで残菜ゼロ！揚げパンは残りゼロでした。

12月8日(月)

牛乳・カレーピラフ
チキンチャウダー
キャロットゼリー



12月8日は「有機農業の日」ということで、チキンチャウダーの人参とじゃが芋、キャロットゼリーの人参に有機農産物を使用しました。本校で有機野菜を使用する時はできるだけ単体で使用するように心がけ、有機野菜を意識できるように工夫しています。

12月9日(火)

牛乳・こぎつねごはん・みそ汁
ツナ入り卵焼き・
もやしとわかめのごま和え



この日は一汁二菜の献立ですが、ごはんにも沢山の具を入れて多くの食品が取れるように工夫しています。多種類の食材を食べることで、様々な微量栄養素もとることができるようになります。よりバランスの良い食事に近づきます。

12月10日(水)

牛乳・高菜チャーハン
ワンタンスープ
さつま芋の蒸しパン



この日は、11クラスで残菜ゼロ。全校残菜ゼロまであと一歩でした。全学年でスープは残る傾向にあります。寒い時期になってからスープの残菜が減ってきました。温かい食べ物が嬉しい季節です。

12月11日(木)

牛乳・枝豆ご飯
いわしの梅巻揚げ・豚汁
豚肉と糸こんのピリ辛



この日は、お弁当コンクール東京大会で優勝したメニューをアレンジして提供しました。鰯+梅肉という組み合わせは苦手な生徒も多いのですが、2・3年生では残りゼロ！もっと食べたいという声もあるくらい大人気でした。

12月12日(金)

牛乳・味噌ラーメン
ポテトサラダの春巻き
くだもの(紅まどんな)



この日も、11クラスで残菜ゼロ。全校では麺が3人分残っていました。ポテトサラダの春巻きは、チーズやコーンも入れてほんのり甘く仕上がります。ラーメンと味の相性が抜群です。

12月15日(月)

牛乳・麦ごはん・のっpei汁
かつおの東煮(あずまに)・
切干大根のナムル



この日は前日と打って変わって残菜があるクラスの多い日でした。おかずの種類が多いとおかわりが忙しいという声も聞こえます。この日は、最初の配膳でどれだけ配り切れるかが残菜減少のポイントのようです。

12月16日 (火)

牛乳・ごはん・冬野菜スープ
豆腐のハンバーグおろしソース
野菜のごまみそ和え・くだもの(みかん)



この日の主菜は大根おろしのソースをかけたハンバーグです。冬が旬の大根は、生で食べると風邪予防に、加熱をすると腸内環境の改善やデトックスに効果があるといわれています。旬の時期にいろいろと工夫して食べたい食材です。

12月17日 (水)

牛乳・セサミトースト・
白いんげんのトマトシチュー
野菜のマリネ



この日の副菜は「野菜のマリネ」。マリネと聞くと「すっぱい」というイメージが強いようですが、給食ではマリネ液も一度加熱しているため、トゲトゲした酸味が柔らかくなります。全校で残ったのは4人分。食べやすさが人気です。

12月18日 (木)

牛乳・麦ごはん・ピリ辛ふりかけ
豚肉と大根の煮物
煮びたし・くだもの(りんご)



この日の「ピリ辛ふりかけ」は、刻みのりを購入して給食室で作っています。「これだけでご飯がすすむ」のはもちろんですが、「ピリ辛」でも少量なのでごはんや他のおかずと一緒に食べれば気になりません。ふりかけと煮びたしは残菜ゼロでした。

12月19日 (木)

牛乳・麦ごはん
麻婆豆腐
春雨サラダ



この日も11クラスで残菜ゼロ。定番の組み合わせですが、家庭でも食べなれている料理はいつも残菜が少ないです。味のイメージを持っていると、食べることに対する抵抗が下がるためです。食の経験は大切だと感じる時です。

12月22日(月)

牛乳・わかめごはん
かぼちゃコロッケ・ゆず風味サラダ
いろいろ野菜スープ



この日は冬至。行事食として「かぼちゃ」と「ゆず」を使いました。最近のかぼちゃは「ホクホク」よりも「しっとり」が主流。コロッケを作るときにはホクホクが良いので、最近は柔らかすぎてコロッケを作るのに苦労していますが、生徒には大人気の料理です。

12月23日(火)

牛乳・ごはん・みそ汁
ミニいわしのスパイシー揚げ
ごま和え・くだもの(みかん)



この日の主菜になった「ミニいわし」はオイルサーディンやアンチョビに加工されることが多い「ヨーロピアンスプラット」という魚です。骨まで柔らかく食べることができます。全校で残ったのは8尾(2人分)だけ。食べやすさが人気です。

12月24日(水)

牛乳・あぶたま丼・
みそ汁
くだもの(りんご)



「先生、「あぶ」って何ですか?」1年生の教室で準備を手伝っていたら質問を受けました。「親子丼に油揚げを入れたから「あぶたま丼」だよ」と答えたたら「肉だけでいいのに~」とのこと。でも油揚げがつゆの味を吸っておいしい丼です。

12月25日(木)

牛乳・ガーリックライス・ポークストロガノフ
温野菜の塩麹ドレッシング
ココアブラウニー



今年最後の給食です。8月から69回の給食がありました。夏休み前と比べて、「食に関することで成長したな」と思える生徒が一人でも多くいることを願っています。皆さん、良いお年をお迎えください。