

8月27日 (木)

牛乳・プルコギ丼・
中華風きゅうり
レモンゼリー



夏休み明け最初の給食は、作る方(給食室)も食べる方(生徒)も難しくない献立を心がけています。作る方は調理工程を、食べる方は準備の仕方や給食のルールを確認しながら少し時間がかかっても大丈夫な献立です。

8月28日 (金)

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1食でカルシウムが450mg(1日分としては男子56%、女子70%)摂れる献立です。骨にカルシウムを貯蓄できるのは20代まで。それ以降は貯蓄カルシウムが減っていく一方です。成長期の今こそカルシウムをしっかり摂取しましょう。

8月31日 (月)

牛乳・キメジのガパオライス
ワンタンスープ
ハニーサラダ



この日は、タイ料理として有名なガパオライスを、伊豆諸島の魚「キメジマグロ」と鶏肉を使って作りました。もちろん給食用にアレンジしていますが、高温多湿なタイの料理は日本の夏にもピッタリです。

9月1日 (火)

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。学校に備蓄しているアルファ化米を使用して参鶏湯風スープを作りました。本当は生米を入れて長時間煮るスープですが、アルファ化米を使うことで短時間で同じような仕上がりになります。

9月2日（水）

牛乳・米粉ミックスパン・
マカロニグラタン
マセドアンサラダ・くだもの（スイカ）



この日の主食は「米粉ミックスパン」です。学校の米粉パンは大量に均一に仕上げるために、米粉と小麦粉のミックスで作っています。「もちもちしている」「食べ応えがある」と生徒たちもひと味違うパンを楽しんでいました。

9月3日（木）

牛乳・チンジャオロース丼
バンサンスー
くだもの（梨）



この日は記念祭直前の給食で、クラスも準備などで落ち着かない雰囲気でした。給食も残るかな？と心配していたのですが、1・3年生は残菜ゼロ。全校でもご飯とバンサンスーがそれぞれ2人分程度残っていただけでした。

9月10日（木）

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



記念祭明け最初の給食は、メキシコ料理をイメージして組み立てた献立です。とはいっても本場の唐辛子を使った「チリ」は給食むきではないので、カレー粉を利用しています。「ピラフがおいしい」と大人気でした。

9月11日（金）

牛乳・ごはん・みそけんちん汁
ワラサの南部焼・くだもの（梨）
じゃが芋のきんぴら



久しぶりに品数の多い和食献立です。色々な種類の食品を食べることで、多様な微量栄養素を摂ることができます。1つの料理に沢山の食材を使うには限界があるため、品数が多いのにも理由があります。給食の使用食品は平均25種類以上。多種多様な食品を使っています。

9月14日（月）

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。レタスの食感を残すために、別に炒めて後乗せ方式にしています。レタスは約95%が水分のため、全てを加熱して提供する給食にはあまり向いていない食材ですが、工夫して活用しています。

9月15日（火）

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



この日の塩分は1食で1.9g。給食の目標塩分が2.5g未満なので、かなり少ない塩分です。でも味付けとしては「しっかり」と感じられるように料理ごとにメリハリをつけたり、「ごま」や「酢」などで風味をつけて満足できる味に仕上がっています。

9月16日（水）

牛乳・ツナカレーピラフ
クリームシチュー・
くだもの（梨）



この日は1年生が残菜ゼロでした。1年生は全体的に準備がスムーズなので、食べる時間がしっかりと確保できているようです。学年が上がるごとに準備よりもおしゃべりに集中している様子が…時間さえあれば残さず食べられると思うので残念です。

9月17日（木）

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(卵不使用)



この日の明日葉チーズケーキは卵を使わずに作りました。ケーキの時は卵アレルギーの生徒にだけ「卵不使用」で提供しています。今回は思い切って全て卵不使用としましたが、チーズケーキの残りは無し。アレルギーの生徒も元気におかわりジャンケンに参加していました。

9月18日（金）

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



この日はサラダに有機農産物のおかひじきを使用する予定でしたが、長雨の影響で市場におかひじきが無いということで、急遽水菜で代用しました。長雨の影響で多くの農産物が高騰中です。予算が決まっている給食としては頭が痛い状況です。

9月24日（木）

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



期末考査前の給食は、翌日25日が十五夜だったので行事食として「里芋ごはん」「お月見団子」を提供しました。残念ながら美しいお月様は見られなかったようですが、行事食から季節を思い出し、感じて欲しいと思っています。

9月30日（水）

牛乳・焼きカレーパン
チキンポトフ
くだもの（マスカット）



期末考査明け、9月最後の給食は「焼カレーパン」です。給食に登場するのは3年ぶり。3年生も「新メニューだ!」と盛り上がっていました。油で揚げていませんが、オーブンで焼いて衣のサクサク感を出して食べ応えのある仕上がりになっています。