10月2日（金）

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月の給食目標は「運動と栄養の関連について理解しよう」です。毎日のランチレターにはその月の目標に関係するひとことを掲載しています。10月は「スポーツの基本は、食事です！」ぜひ実践して欲しいと思います。

10月5日（月）

牛乳・ごはん
肉豆腐・煮浸し・
くだもの（りんご）



給食の平均エネルギー量は約830kcal。ハードなスポーツをする中学生の１日の必要エネルギー量の約28～30％です。ハードな運動部の生徒には給食以外の食事も大切にして欲しいと話をしています。

10月6日（火）

牛乳・カレーうどん
切干大根の卵焼き
大学芋



この日は「カレーうどん」でした。作り方は大きく２通りありますが、給食ではだし汁にカレーを溶かして、カレー味のつゆを作るタイプで作っています。かつお節とサバ節で「だし」をとり、しょうゆやみりんと一緒にカレー粉を入れて味を調えています。

10月7日（水）

牛乳・ごはん・サバの韓国風焼き
小松菜と白菜のお浸し・
豆乳仕立ての野菜汁・くだもの(巨峰)



10月は、食事と運動についてランチレターでも紹介しました。この日はサプリメントについて。あるスポーツ栄養の専門家は、中学生には練習がハードすぎて食事から食べられる量が少ない時だけ利用すると言っています。まずは食事をしっかり食べるのが基本です。

10月8日（木）

牛乳・中華風混ぜご飯
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「給食時間準備調べ」で総合１位になった１年A組からのごほうびリクエスト「ジャンボ餃子」です。毎回リクエストでもトップ３には入る人気メニューです。もちろん全校で餃子の残菜はナシでした。

10月9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10月10日の「目の愛護デー」に由来して、目に良いと言われているアントシアニンを多く含むブルーベリーを使ってマフィンを作りました。現代人は目が疲れています。栄養の面からも目の健康をサポートできると良いですね。

10月13日（火）

牛乳・さつま芋ごはん
鶏肉の塩麹焼き・鰯のつみれ汁
豚肉と糸こんのピリ辛炒め



10月13日は「さつまいもの日」です。川越のさつまいもが「栗よりうまい十三里」(江戸から川越までが十三里あり、川越で取れたさつまいもがそういわれた)が由来となっています。さつまいもは糖質だけでなくVCの補給源としても優秀です。

10月14日（水）

牛乳・胚芽パンのハニートースト
白いんげんのトマトシチュー
糸寒天入り野菜サラダ



この日は白いんげん豆の入ったシチューでしたが、「豆が入ってる～！」と嘆いていた生徒がいました。豆は鉄分や食物繊維などの供給源として非常に優秀です。特に鉄は思春期の女性にとって不足する栄養素№１なので、しっかり食べて欲しいと思っています。

10月15日（木）

牛乳・ごはん・豚汁
さんまの蒲焼き
茎わかめのキンピラ・くだもの(みかん)



この日は、オーブンの調子が悪く、急遽「ぶりの照り焼き」を「さんまの蒲焼」に変更しました。「蒲焼」と言っても給食では揚げてタレと絡めているので、生徒好みの味に仕上がりました。全校で残ったのは2.5枚と好評でした。

10月19日（月）

牛乳・赤飯・
サゴシのごま味噌焼き・
みそけんちん汁・野菜の海苔和え



この日は２学期の始業式、翌日は開校記念日だったため、お赤飯でお祝い膳を準備しました。桜修館としては21周年ですが、府立高校時代から計算すると97年の歴史ある学校です。年に１回、学校の歴史を振り返る日が開校記念日なのかもしれません。

10月21日（水）

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



この日はドライカレーとデザートにはヨーグルトをつけました。辛味の成分カプサイシンは脂溶性、さらに乳脂肪に溶けやすい性質があります。そのため辛味を感じた後にヨーグルトを食べると辛さが和らぎ、相性が良い組み合わせです。

10月22日（木）

牛乳・小松菜ご飯・ｷｬﾍﾞﾂの辛子和え
アジと鶏肉のメンチカツ・
明日葉麺入りすまし汁・くだもの(ﾏｽｶｯﾄ)



この日のメンチカツは、職場体験に来ていた尾桜修館の２年生が成形してくれました。「やってもやっても終わらない…」と言いながら丁寧にきれいに仕上げてくれました。

10月23日（金）

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



この日も職場体験の２年生は大活躍。大きな回転釜でスープを作るのを手伝ってくれました。自分の顔ほどの大きさがあるしゃもじを使って大奮闘。「部活よりも疲れる」と言っていましたが、2日間がんばってくれました。

10月26日（月）

牛乳・キムチチャーハン
中華風卵スープ
マーラーカオ・くだもの(柿)



この日は「柿の日」。1895年10月26日の奈良旅行で正岡子規が「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」という俳句を詠んだことに由来します。まさに秋が旬の柿。一年中様々なくだものが食べられる中、柿は秋しか味わえない味覚です。

10月27日（火）

牛乳・豚肉のおろし丼
切干大根のサラダ
くだもの（りんご）



この日は「全校残菜ゼロ」達成！！
読書週間開始にちなんで、本に登場する料理をアレンジした料理です。本では「ぶたばら飯」だったのですが、エネルギーや脂質の関係で大根おろしも加えてあっさり仕上げたのが好評でした。

10月28日（水）

牛乳・チキンクリームライス
フレンチサラダ
フルーツポンチ



2日連続で「全校残菜ゼロ」達成か？！と期待したのですが、残念ながらクリームソースが若干残っていました。でも、サラダ、ごはん、フルーツポンチは残りナシ。確実に桜修館の生徒の食欲は増しているようです。

10月29日（木）	10月30日（金）
牛乳・大豆の炊き込みごはん アジの三味焼き・さつま汁 小松菜ともやしの辛子和え	牛乳・黒砂糖パン 白身魚のﾁｰｽﾞ焼き・コールスロー かぼちゃのポタージュ
	
この日は苦手な生徒が多い「大豆」や「焼き魚」を使った和食献立でしたが、全校で残っていたのは汁物くらいでした。汁物は配り方が難しいのか、残っていることが多くていつも残念に思います。。	この日はハロウィンを意識して、かぼちゃを使ったメニューです。ランチレターでは、ハロウィンの本来の意味を紹介し、お菓子をもらったり仮装するだけの行事ではないことを伝えました。