

7月1日（水）

牛乳・シシジューシー・
ゴーヤーチャンプルー・
もずくスープ・サーターアンダギー



7月最初の給食は、沖縄料理がコンセプトの給食です。心配していたゴーヤチャンプルーも1年生で少し残っていただけでした。毎年人気のサーターアンダギーはもちろん残りナシ！オマケで配膳した分もペロリと食べていました。

7月2日（木）

牛乳・スタミナサラダうどん・
たこぺったん・ピーチヨーグルト



この日は「半夏生」。古くから農作や健康祈願の節目として厄除けや豊作を願う風習が根付いている日になります。関西では「苗がタコの吸盤のように根付いてほしい」との願いを込めてタコを食べていたという説があります。

7月3日（金）

牛乳・ごはん・みそ汁
さごしの韓国風焼き・
ひじきと野菜の和え物・くだもの(すいか)



この日は梅雨らしくジメジメした日でした。給食室は食中毒を出さないように細心の注意をはらいながら給食を作っています。特に魚や肉を扱う日には「二次汚染」を給食室で起こさないように食材の導線まで考えて作業をしています。

7月6日（月）

牛乳・キャロットライス・
シイラのチーズ焼き・
レンズ豆のシチュー



この日の魚は日本名で「シイラ」、英語名は「dolphinfish (ドルフィンフィッシュ)」、ハワイ語では「Mahi-Mahi (マヒマヒ)」と言い、ハワイやアメリカ西海岸では人気の高級魚で、グリルやバーガーにも使われる魚です。

7月7日（火）

牛乳・穴子ちらし・七夕そうめん汁
ししゃものから揚げ
きゅうりと大根のピリカラ



この日は七夕の行事食です。七夕の行事食で素麺をよく使うのは「索餅（さくべい）」という古代中国の小麦菓子起源。索餅は奈良時代に日本に伝わり、宮中で7月7日に食べる行事食として定着しました。この索餅が時代とともに形を変え、素麺になったのです。

7月8日（水）

牛乳・黒砂糖パン・
なすのミートソースグラタン
卵とトマトのスープ



この日は、ナス科の「なす」と「トマト」が主役のメニューです。この2つはどちらも夏野菜の代表です。7月は暑い夏を乗り切って欲しいと思って夏野菜を豊富に使っています。旬の野菜は、その時期に摂りたい栄養を豊富に含みます。

7月9日（木）

牛乳・タコライス
具たくさん野菜スープ
茹でとうもろこし



この日のとうもろこしは、八王子産の直送品。当日朝に給食室で皮をむきました。とうもろこしは皮をむいてから茹でるまでの時間が短いほど甘味やうま味が残るといわれます。おいしく食べてもらうために、手間を惜しまず調理しています。

7月10日（金）

牛乳・麦ごはん
西湖(シーホー)豆腐
揚げごぼうのごまだれ・くだもの(メロン)



この日の主菜も夏野菜のトマトを使った中華料理「シーホー豆腐」です。一見マーボー豆腐なのですが、食べてみるとトマトのおかげでサッパリとした味わいで食べられます。夏バテ気味の時にピッタリな料理です。

7月13日（月）

牛乳・フルーツポンチ
キメジのスパゲティポロネーゼ・
イタリアンサラダ・ガーリックポテト



この日は、八丈島で獲れたキメジのミンチを使ったポロネーゼです。キメジとは、キハダマグロの幼魚の名称です。八丈島には獲れた魚を給食で使いやすいようにミンチにして真空パックにする工場があり、都内各地で活用されています。

7月14日（火）

牛乳・ごはん・アジの風味焼き
チャプチェ・中華風卵スープ
キャロットゼリー



この日は3年生が残菜ゼロ。卵スープは全校で残りがありませんでした。暑い時期はスープが残りがちですが、卵スープは和風も中華風も大人気なので、この日も残りませんでした。水溶き片栗粉を入れて卵をふんわり仕上げるのがコツです。

7月15日（水）

牛乳・ひじきチャーハン
ヤンニョムチキン・チョレギサラダ
くだもの（すいか）



この日は韓国の料理をコンセプトにした給食です。特にヤンニョムチキンは「2個では足りない！」といつも言われる大人気メニューです。給食では「塩分」「脂質」の面から1人2個が限界なので、各クラス熾烈なオマケ争いが繰り広げられています。

7月16日（木）

牛乳・枝豆ごはん・
カラフル卵焼き・海藻サラダ
冬瓜のみそ汁



この日も枝豆・ピーマン・ズッキーニ・じゃがいも・とうもろこし・冬瓜と夏野菜をたっぷり使いました。特に冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、体内のミネラルバランスを整えるカリウムを多く含む夏野菜です。

7月17日（金）

月 日（ ）

牛乳・夏野菜のカレーライス・
ビーンズサラダ
フローズンヨーグルト



夏休み前最後の給食は、毎年冷菓を出しています。今年はフローズンヨーグルト。夏仕様に少しスパイシーに仕上げたカレーの口直しにちょうど良かったようです。2年生は残菜ゼロでした。