

令和5年12月1日（金）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・かぼちゃの味噌汁
- ・すき焼き風煮
- ・もやし和え

- ・かぼちゃの味噌汁は、煮干し出汁の味噌汁にかぼちゃの甘みがよく合っていて、ほっこりする味である。油揚げとねぎの風味がよく、味を引き立てている。にんじんの彩りもよい。冬に合っている汁物である。
- ・すき焼き風煮は、すき焼きのような味付けの豚肉に卵の旨みが絡んで、ごはんによく合う。生揚げも旨みを吸っていて、ボリュームがあり、肉を補うような感じである。白菜の旨みやねぎの風味と糸こんにゃくの食感が、すき焼き風であり、納得のネーミングである。
- ・もやし和えは、主役のもやしがシャキシャキで、食感がよい。わかめの磯の香りがよく、のりが入っていると思うくらいである。ごま油と和風出汁の醤油味が、もやしやわかめに、よく合っていて、和食によく合う野菜の副菜である。スイートコーンとにんじんの彩りもよい。

令和5年12月4日（月）



献立

- ・牛乳
- ・ほうれん草とツナの味噌汁
- ・ケチャップ肉団子
- ・ごぼうのみそきんぴら

- ・ほうれん草とツナの味噌汁は、煮干し出汁の味噌汁にツナの風味が溶け込んでいて、旨みを強く感じる。ツナ風味の味噌汁は、ほうれん草にもよく合っていて、ほうれん草とにんじんの彩りやねぎの風味もよい。
- ・ケチャップ肉団子は、大きめのサイズで食べ応えがある。甘めのケチャップ味は、肉団子に合っていて、子どもの好む味付けで、ごはんによく合うおかずである。
- ・ごぼうのみそきんぴらは、ごぼうが食べやすいさがきに調理されて、にんじんとピーマンの彩りがよく、細く切られているので、野菜嫌いの子どもの食べやすいと思う。小さいななめ切りの焼きちくわが結構たくさん入っていて、豚ひき肉とちくわの旨みがごぼうに絡んでいる。糸こんにゃくの食感もよく、黒ごまの風味と彩りもよく、みその風味がよく、全体が味噌味でまとまっている。

令和5年12月5日（火）



献立

- ・牛乳
- ・五目あんかけ焼きそば
- ・ワカメスープ
- ・りんごサラダ

- ・五目あんかけ焼きそばは、中華風の味付けに、豚肉とイカの旨みがよく出ている。とくに、イカの海鮮系の旨みが加わることで、旨みの強い本格的な中華味になっている。モーソータケの短冊や白菜は、中華の食材にぴったりで、にんじんやピーマンの彩りもよい。ウズラの卵は見た目も彩りもよく、その食感や風味が五目あんによく合う。太めの中華蒸し麺にあんがよく合っていて、ニンニクや生姜、干ししいたけの風味もよく、人気の中華メニューである。
- ・ワカメスープは、ベーコンと干ししいたけの旨みのあるコンソメ味のスープである。薄味なので、ワカメの風味や白ごまの風味がよく、長ネギの香りもよい。中華メニューに合うスープである。
- ・りんごサラダは、キャベツときゅうりのコールスローサラダに、リンゴの甘みと酸味よく合い、彩りもよい。

令和5年12月6日（水）



献立

- ・牛乳
- ・冬野菜カレー
- ・福神漬け
- ・ごぼうサラダ
- ・みかん

- ・冬野菜カレーに入っている野菜は、にんじん、じゃがいも、たまねぎの定番野菜に加えて、白菜、大根、かぼちゃ、さつまいもである。すりおろしのリンゴも入っていて、さつまいもやかぼちゃの甘みもあり、いつもより甘さを感じるカレーである。ニンニクや生姜、フルーツチャツネや赤ワインが入っていて、手の込んだ桂城カレーは、子どもに人気のカレーである。
- ・福神漬けは、無着色でカレーによく合う。
- ・ごぼうサラダの、うすいさがきのごぼうは食感がよく、ごぼうの風味を強く感じる。すりごまと白ごまとマヨネーズの味付けは、ごぼうとたいへん相性がよく定番のサラダである。にんじんとブロッコリーの彩りがよく、もやしの食感もよい。
- ・みかんは、みずみずしく鮮やかなオレンジ色はメニュー全体に彩りを添えている。

令和5年12月7日(木)



献立

- ・牛乳
- ・ピタパン
- ・野菜スープ
- ・チリコンカン

- ・ピタパンは、ギリシャやアフリカなどで、よく食べられているパンで、丸いパンが二つに分かれて、中がポケットになっている。ポケットに、チリコンカンを入れて食べた。写真中央がパンの中にチリコンカンを入れた状態である。
- ・野菜スープは、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、さつまいも、キャベツ、さやいんげんのたくさんの野菜が入っていて、野菜の旨みたっぷりのスープである。豚肉の旨みと粒マスタードの風味が、野菜の旨みを引き出している。
- ・チリコンカンは、ひき肉とトマト、豆などを煮こんだメキシコ料理である。大豆、枝豆、ひよこ豆、赤インゲンの豆の風味や食感がよい。トマトベースの味付けに、ひき肉やにんじん、じゃがいも、たまねぎなどの旨みがパンによく合う。ニンニク生姜などの香辛料の風味もよく、マッシュルームの風味や食感もよい。

令和5年12月8日(金)



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・マーボー汁
- ・ユーリンチー
- ・ワカメのナムル

- ・マーボー汁は、辛くはないが、ニンニク、生姜、豆板醤の風にて、麻婆の味に仕上がっている。豚ひき肉と干しいたけの旨みもスープに出ていて、深みのある味わいである。旬の白菜や豆腐の旨みがよく合っていて、にんじんとピーマンの彩りもよく、ねぎの香りもよい。具たくさんで食べ応えのある汁物である。
- ・ユーリンチーは、鶏もも肉の竜田揚げがきつね色に香ばしく上手に揚げられている。ごま油、生姜、ニンニクの入った甘めのつけだれは、風味がよく、子どもの好む味で、ごはんにもよく合う。
- ・ワカメのナムルは、ニンニクとごま油と白ごまの風味がよく、ワカメとほうれん草によく絡んでいる。もやしの食感もよくボリュームを出していて、にんじんの彩りもよい。
- ・韓国と中国のバランスのよいメニューをおいしくいただいた。

令和5年12月11日（月）



献立

- ・牛乳
- ・大根汁
- ・サバのとま味噌煮
- ・ウインナーの野菜炒め

- ・大根汁は、旬の大根がたっぷり入っていて、大根の葉の風味もよく、煮干しだしの味噌汁によく合っている。にんじんや大根の葉の彩りがよく、ねぎの風味もよい。
- ・サバのトマ味噌煮は、サバの味噌煮にトマトケチャップの風味がある。甘めの味付けは、子どもの好む味で、魚臭さが全くないので、魚嫌いの子どもの食べるのでは？と思う。ケチャップの色でみそが少し赤みがかっている。骨がなく食べやすく、ごはんによく合う。
- ・ウインナーと根菜炒めは、小さくカットされたウインナーの風味とコンソメ味が、野菜に絡んでいて、ニンニクの風味もよい。かぼちゃ、じゃがいも、さつまいもの根菜のほくほく感や甘みがよく、ボリュームがある。キャベツ、たまねぎは脇役だが、その旨みも感じる事ができ、深い味わいで、にんじんの彩りもよい。

令和5年12月12日（火）



献立

- ・牛乳
- ・煮干しラーメン
- ・味付けのり
- ・さつまいもとじゃがいものあんかけ

- ・煮干しラーメンは、醤油ラーメンの煮干しの風味がよく、今回は札幌ラーメンだったので、太くて食べ応えがあった。チャーシューの千切りや、メンマのラーメンの定番の具もよく、味のりのトッピングも一工夫があってよかった。豚肉の旨みや、もやしの食感、なるととにんじんの彩りもよい。隠し味のニンニク、生姜の風味もよい。
- ・味付けのりはラーメンのトッピングとして、ラーメンにのせて食べた。
- ・さつまいもとじゃがいものあんかけは、さつまいもとじゃがいもの2種類のいもの味を楽しむことができ、ボリュームがあってよかった。さつまいもの甘さもよいが甘さのないじゃがいもを、あんの甘みで食べるのもよい。甘すぎない片栗粉のなめらかなあんの甘さとごまの風味がよく、黒ごまとさつまいもの皮の彩りもよい。

令和5年12月13日（水）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・白菜の味噌汁
- ・若鶏のごまてりやき
- ・チンジャオロースー

- ・白菜の味噌汁は、煮干しだしの味噌汁に油揚げの風味がよく合う。白菜はくたくたにならずに、ほどよくシャキッとした食感が残っていて風味もよい。自校給食ならではの食感と風味である。小松菜とにんじんの彩りがよく、ねぎの食感と風味もよい。
- ・若鶏のごまてりやきは、やわらかい肉で食べやすい。照りがよく焼き上げられていて、黒ごまの彩りもよく、見た目のよい仕上がりである。甘辛いたれの味が、ごはんによく合う。
- ・チンジャオロースーは、豚肉の細切りが主役で、オイスターソースや鶏がらスープの旨みで炒められていて、中華味が上手に表現されている。細切りのタケノコの食感と風味が中華味の豚肉を引き立てている。たっぷり入っているのも、主役のような存在感がある。緑のピーマンと赤パプリカ、にんじんの彩りがよい。

令和5年12月14日（木）



献立

- ・牛乳
- ・食パン
- ・ブラック&ホワイト
- ・ポークシチュー
- ・ラーメンサラダ

- ・食パンは、朝焼いて届けられ、ふっくらしっとりである。
- ・ブラック&ホワイトは、チョコとホワイトチョコの2種類のチョコクリームで食パンにつけて食べる。2色のチョコは彩りもよく、チョコの風味と甘さがパンによく合い、子どもが喜ぶ味になる。
- ・ポークシチューは、ニンニク、バターが赤ワイン、生クリームが入り、コクのある味わいである。ビーフシチューの牛肉が豚肉に代わったもので、パン食によく合う。じゃがいもやにんじんは小さなキューブにカットされていて、食べやすく、グリーンピースの彩りがよい。
- ・ラーメンサラダは、ラーメンが蒸し鶏と冷やし中華味で和えられていて、組み合わせのよいサラダである。ごま油と白ごま風味もよく、メンマともやしの食感もよい。メンマはラーメンサラダに合っていて、にんじんの彩りもよい。

令和5年12月15日（金）



献立

- ・牛乳
- ・みずたき
- ・いわしのみぞれ煮
- ・キャベツの塩昆布あえ
- ・お米のタルト

- ・みずたきは、やさしい和風だしをベースに、干しいたけ、鶏もも肉の旨みがよく出ていて、白菜やじゃがいも、ごぼうなどの野菜の風味もよく、スープの旨みは奥深く、いい味になっている。糸こんにゃくの食感がよく、にんじんの彩りもよい。
- ・いわしのみぞれ煮は、やわらかく、煮付けられて、骨まで食べられる。甘辛い味つけのいわしは、ごはんによく合っていて、たれが絡んだ大根おろしの食感や風味もよい。
- ・キャベツの塩昆布あえは、塩昆布の旨みと塩気がちょうどよい塩梅で、野菜をおいしくいただくことができる。湯通しして、しっかり水気の切られたきゅうりやキャベツは、彩りも食感もよい、塩昆布の黒とにんじんのオレンジの彩りもよい。
- ・お米のタルトは、クリーミーな甘さが、タルトの生地によく合っている。

令和5年12月18日（月）



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・豆腐の味噌汁
- ・甘辛チキンカツ
- ・野菜の煮付け

- ・豆腐の味噌汁は、小さめのさいの目切りの木綿豆腐の見た目がよく、食感もよい。煮干しだしに豆腐とワカメがよく合い、定番の味噌汁の旨みがある。ねぎの風味がよく、にんじんの彩りもよい。
- ・甘辛チキンカツは、カツのころもに、甘辛のたれが浸みっていて、しっとりとしている。かつは、カリッとした食感もよいが、しっとりもまた美味である。ごはんによく合う味である。
- ・野菜の煮付けは和風だしと干しいたけと豚肉の旨みで、野菜が煮付けられている。里芋、じゃがいも、さつまいもが入っていて、里芋はなめらかでしっとり、さつまいもは、ほくほくで甘みがあるなど、それぞれの味の違いを楽しむことのできる煮付けである。ふき食感や風味が味を引き立てている。いちょう切りのレンコンやふきやこんにゃくの食感がよく、にんじんの彩りもよい。

令和5年12月19日(火)



献立

- ・牛乳
- ・ボロネーゼ
- ・コンソメスープ
- ・白菜のパセリドレッシング

- ・ボロネーゼは、トマトベースのソースに、たまねぎ、にんじん、ピーマンなどの野菜の旨みが溶け込んでいる。ダイスカットのトマトの風味もよく、ドライパセリの香りも隠し味になっている。ソースの主役は豚ひき肉で、スパゲティに浴絡んでいる。赤ワインやニンニク、粉チーズの隠し味で、深い味わいになっていて、手の込んだ味付けに感心する。
- ・コンソメスープに、ベーコンの旨みがよく合う。たまねぎのみじん切りの風味がベーコンとよく合っていて、マッシュルームもコンソメ味によく合う。白コショウや白ワインの隠し味で、味わい深く仕上がっていて、にんじんの彩りもよい。
- ・白菜のパセリドレッシングは、酸味の強い味付けがドライパセリの風味によく合っていて、ツナと白菜の旨みをキリッと引き出している。にんじんや粒コーンの彩りもよい。

令和5年12月20日(水)



献立

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・中華スープ
- ・豚肉の竜田揚げ
- ・もやし炒め

- ・中華スープは、豚肉の旨みと白菜のやさしい甘みとワカメの風味がよく合っている中華味のスープである。黒キクラゲが入っていて、より一層中華らしく仕上がっている。透き通った醤油色のスープにワカメやにんじんの彩りがよく、少々ニンニクの風味や白コショウのアクセントが味を引き立てている。
- ・豚肉の竜田揚げは、衣がカリッと揚がっていて食感がよく、一口サイズで食べやすい。シンプルな塩味が豚肉本来の旨みを引き出している。
- ・もやし炒めは、もやしとハムの組み合わせがよく、生姜の風味がよく合っている。短冊切りににんじんが、もやしと同量くらいに入っていて、彩りのよい。大豆もやしなので、大豆の黄色の彩りもよく、豆の部分の食感もよい。ごま油の風味がよく醤油味で、ごはんにもよく合う。少量のピーマンの彩りもよい。

令和5年12月21日（木）



献立

- ・牛乳
- ・クロワッサン
- ・クリームシチュー
- ・若鶏のピザ風チーズ焼き

- ・クロワッサンは、生地が薄く重ねられていてバター風味がよく、食感がよく、朝焼かれているのでやわらかく、ふっくらとしている。
- ・クリームシチューは、豚肉と野菜の旨みがクリームに溶け込んでいて、寒い日にほっこりするメニューである。ベシャメルソースや白ワインが入っていて、白コショウやドライパセリの風味もよく、濃厚で、市販のルーでは出せない奥深い味わいである。たまねぎ、にんじん、じゃがいもは、食べやすい大きさにカットされていて、にんじんの彩りがよい。
- ・若鶏のピザ風チーズ焼きは、鶏肉に溶けるチーズがよく合い、ニンニクやピザソースの風味で、パン食によく合うおかずである。じゃがいもやたまねぎなどの野菜も風味よく、チーズや鶏肉と一緒にいただくとバランスがよい。にんじんやピーマンの彩りもよい。

令和5年12月22日（金）



献立

- ・牛乳
- ・かぼちゃのカレー
- ・オーロラソースサラダ
- ・りんご

- ・かぼちゃのカレーは、じゃがいも、にんじんが小さなキューブ状にカットされていて、食べやすい工夫がされている。かぼちゃは少し大きめで、存在感があり、ほくほくしていて少しの甘みがカレーによく合う。しっかりとスパイスの風味があり、ニンニク、生姜、赤ワイン、チャツネなど、隠し味の手の込んだ桂城のカレーは、味わい深い。
- ・福神漬は着色料を使用していない自然色のもので、カレーによく合う味である。
- ・オーロラソースサラダは、マヨネーズとケチャップがベースのソースで野菜が和えられている。ほんのりピンク色のソースはきれいで、ブロッコリーやにんじんの彩りがよい。ソースの味は薄いので、キャベツやブロッコリー本来の味を楽しむことができる。
- ・りんごは、無袋のひじ、シャキッとした食感と甘みと酸味のバランスがよい。



令和5年12月25日（月）



献立

- ・牛乳
- ・エビピラフ
- ・オニオンスープ
- ・チキンサラダ
- ・ショートケーキ

- ・エビピラフは、エビとウインナーの風味とほどよい塩気がごはんによくなじんでいる。たまねぎやニンニクの風味とコンソメ味がよく合っていて、バター風味もよい。小さくカットされたキューブ状のにんじんやコーン、グリーンピースの彩りがよい。マッシュルームの旨みや白コショウのアクセントもよく、華やかでクリスマスにふさわしい主食である。
- ・オニオンスープは、たっぷり入ったたまねぎの旨みをベーコンとコンソメの風味が引き出している。マッシュルームやドライパセリの風味もよく、ピラフにぴったりのスープである。
- ・チキンサラダは、蒸し鶏に、もやしと酸味のきいた味付けがよく合っている。にんじんとブロッコリーの彩りもよい。
- ・ケーキは、セレクト給食で、イチゴとチョコのどちらかを選んでいる。クリスマスの楽しさのあるデザートである。