

| 日曜日 | こんだてメッセージ 10月 | |
|-----|---------------|--|
| 3 | 月 | 鉄は、貧血予防になり、体の中に必要な成分です。今日は鉄分をたくさん摂れる工夫をしています。鉄分たっぷりサラダは、鉄分が豊富に含まれているひじきや小松菜を使っています。ハヤシライスには、豚肉や牛肉の他に鶏レバーも使っていますよ。 |
| 4 | 火 | 今日はミンチカツを初めて給食センターで手作りに挑戦します。キャベツをたくさん使うのでいつもと違う食感のミンチカツです。 |
| 5 | 水 | 先月から給食に使っているじゃがいもは、九度山町で収穫されたものです。じゃがいもは、日本に1600年頃伝わりました。インドネシアのジャカルタから伝わり、そこからじゃがたらいもと呼ばれ、じゃがいもと呼ばれるようになりました。 |
| 6 | 木 | 秋のクリームシチューには、今が旬のさつまいもやきのこを使っています。さつまいもを使うのでいつもよりも甘いシチューになっていると思います。 |
| 7 | 金 | 今日は、八宝菜と餃子で中華の献立です。日本では、餃子は焼き餃子が多いですが、中国では、茹でて食べられることが多いそうです。給食では、たくさんの餃子の焼き調理や茹で調理は難しいので揚げ餃子としてだしています。 |
| 11 | 火 | やきそばは、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、豚肉、いか、えび、青のりとたくさんの食材を使っています。かさが多いので回転釜で炒める時にすぐく力がいらいます。毎回調理員さんが焦げ付かないように力をこめて、やきそばを調理してくれています。 |
| 12 | 水 | さんまのおいしい季節になりました。今日は、魚屋さんから生のさんまを届けてもらっています。骨を上手にとって食べてください。くりごはんと一緒に旬の味を楽しみましょう。 |
| 13 | 木 | 今月使うさつまいももすべて九度山町で収穫されたものを使う予定です。給食でです、大学芋は、揚げたさつまいもを食缶で甘いタレとからめて、黒ごまをかけています。 |
| 14 | 金 | ピリ辛照り焼き丼は、2回目に給食にだす献立です。前回は、厚揚げと鶏肉、野菜を使っていますが、今回は、伊都地方となじみ深い食材『高野豆腐』を厚揚げの変わりに使っています。 |
| 17 | 月 | 鶏の照り焼きとひじきの煮物は、先月台風でだせなくなった献立です。給食では、料理によって淡口しょうゆと濃口しょうゆを使い分けています。今回鶏の照り焼きには、ほとんど豆から作られていて加熱するときれいに赤みがつく『たまりじょうゆ』も使っています。 |
| 18 | 火 | むしかぼちゃは、九度山の給食で昔からあるメニューです。かぼちゃにマヨネーズをつけて食べてください。おいしいと好評のメニューなのですが、組み合わせが難しくいつも迷ってしまいます。今日は牛乳以外にアシドブルーベリーもつけているのでさっぱり食べてもらえようと思います。 |
| 19 | 水 | 手作りにかき揚げは、さつまいもとごぼう、人参、ピーマン、たまねぎ、エビ、卵を使って給食センターで一つ一つ形を作って揚げています。 |
| 20 | 木 | イタリアでは、ナポリタンと呼ばれるスパゲッティはありません。オムライスと同じように日本で生まれた洋食です。 |
| 21 | 金 | 今日の梅干しは、小学校には『梅干しで元気！！キャンペーン』で和歌山県より送られてきた蜂蜜漬の梅干しがつきます。中学校、幼稚園は給食センターでの手作りの梅干しがつきます。 |
| 24 | 月 | 鮭のマヨネーズ焼きは、鮭の上から、コーンとたまごを混ぜたマヨネーズをのせて焼いています。マヨネーズには少し味噌を加えています。ほとんど残ってこないメニューなので、また違う魚で挑戦してみたいです。 |
| 25 | 火 | 今日のキーマカレーには、九度山町で収穫された富有柿が入っています。去年は、秋味カレーという名前でした、柿が給食に入っていると気づけなかった人もいたようですね。今年は人参と切り方を変えて、柿が入っていることをもっとわかるようにしました。柿を入れるとまったりとコクがでます。甘くなるので、ガラムマサラというスパイスも多めに使っています。 |
| 26 | 水 | 献立表の表にも書きましたが、今月は和歌山県の食育推進月間ということで和歌山県や伊都地方の食材、郷土料理をたくさん取り入れた給食にしています。鮭は、昔、給食や家庭料理でもよく食べられていましたが、今はなかなか食べる機会がないと思います。和歌山県給食会の協力で今でも和歌山では、鮭を給食に使うことができます。 |
| 27 | 木 | ハンバーグにきのこのソースをかけています。1年間スーパーなどで購入できるきのこですが、本来の旬は秋です。今日のソースには、しめじ、マッシュルーム、エリンギを使っています。 |
| 28 | 金 | 柿とわかめのサラダは、9月に九度山小学校の3年生が行った柿を使った調理実習で作ったメニューです。とてもおいしかったので給食でも登場させることにしました。柿をデザートとして食べるだけでなく、いろいろな料理に加えてもっと食べるようにしていきたいですね。 |
| 31 | 月 | 今日のフルーツポンチには、寒天、みかん、パイナップル、柿を使っています。給食で使う富有柿は、毎年九度山町の農家の方から『給食に使って』といただいています。今月は、九度山町広島の増井さんの畑で採れた柿を給食に使っています。 |