

日曜日	*****こんだてメッセージ 10月*****	
1 月	エッグカレーは、久しぶりにだす献立です。給食では、ほとんど毎月カレーをだすので毎回中身が違ってくるように工夫しています。夏野菜カレーやシーフードカレー、柿カレーなどのカレーを出しています。今日のエッグカレーには、うずらの卵が入っています。	
2 火	手作りコロッケは、じゃがいもをつぶすところから給食センターで作っているののでいつものコロッケよりも手間がかかっています。今月のじゃがいもも九度山町や橋本市の農家の方が直接給食センターへ届けてくれたものを使う予定です	
3 水	今日は、梅びしおという梅干しから作った調味料とたまねぎ、パセリ、マヨネーズを混ぜたものをホキにのせて焼いた梅マヨネーズ焼きです。	
4 木	マグロのバーベキューソースには、和歌山県の勝浦で水揚げ加工された、キハダマグロを使っています。日本ではクロマグロ、タイセイヨウクロマグロ、ミナミマグロ、メバチ、キハダ、ビンナガの6種類のマグロが流通しています。	
5 金	キウイフルーツは、果実が褐色の毛でおおわれていて、ニュージーランドのキウイという鳥に似ているためこの名前がつけました。果肉が緑色のもの以外に黄色い果肉のゴールドキウイがあります。	
9 火	あさはら、貧血の予防に効果のある鉄分を豊富に含んでいます。給食で穀つきのあさりを使うのは難しいので、むきみのあさりを使っています。今日のブロッコリーは塩味だけです。あさりのチャウダーと一緒に食べてください。	
10 水	秋が旬の秋刀魚の塩焼きが主菜の給食です。給食では、生の魚を使うことが難しく、冷凍されたものを使うことが多いのですが、今日は生の秋刀魚を市場から届けてもらいました。1人1/2匹なので頭の側と尾の側があります。骨に気をつけて食べるようにしましょう。	
11 木	給食では、70Lも水の入る大きな釜を使って調理しています。シチューや味噌汁などの時は、釜2つで調理していますが、焼きそばの時は、麺のかさが多くまんべんに味が混ざるようにしたいので3つの釜を使って作っています。	
12 金	茎わかめは、みそ汁やサラダなどに使用するわかめを加工する際に取り除く茎の部分です。今日の茎わかめのピリ辛炒めは、茎わかめと平天、こんにやくにトウバンジャンを加えて調味して少しピリ辛にしています。	
15 月	ほうれん草のソテーは、一度ゆでたほうれん草を水にさらしてしばってからコーンと炒めています。味付けは、コンソメを使っています。今日は、ハンバーグきのこソースとコンソメスープで洋風の献立です。	
16 火	今日のボイル野菜は、キャベツとコーンです。添え野菜や和え物の時に使う野菜の量は1人あたり30～50gぐらいです。残食調査をしていると和え物は、お肉を使った主菜のおかずよりも残食の量が多いように思います。体の調子を整えてくれる大切な働き栄養素をたくさん含んでいるので、少しずつでも残食の量を減らして行ってほしいです。また一日に摂取したい野菜の目標量は、緑黄色野菜100g、淡色野菜200gで給食だけでは足りない家庭でも食べるようにしましょう。	
17 水	卵には良質なたんぱく質をはじめ、脂質やビタミン、ミネラルなどの栄養素も豊富に含まれています。保存性にも優れていて、安価で価格の変動がほぼないことから、『物価の優等生』とも言われてきました。	
18 木	フライビーンズは、人気の献立です。揚げた大豆にしょうゆ、砂糖のたれをからめています。フライビーンズ以外にも煮物やサラダなどに大豆を使うことがあるので、そのときも残さず食べるようにしてください。	
19 金	マーボー豆腐と野菜焼売で今日は中華の献立です。たくさんの豆腐を使う給食では、崩れにくい木綿豆腐を使って作ります。豆腐は、大豆が原料で、豆乳に凝固剤のりが加えて固めています。	
22 月	うどんには、かつおぶしと昆布を使っただしを使っています。昆布には、グルタミン酸、かつおにはイノシン酸を主成分とするうまみ成分が含まれています。	
23 火	もやしは、植物の種子に水を浸して発芽させたもので、芽と茎を食べる野菜です。豆の種類によって味も見た目もかわります。大豆もやしや緑豆もやし、ブラックマッペもやしなどがあります。	
24 水	のりには、あおりのやあまのり、いわのり、えごのりなどがあります。のりの養殖は、10月から始まり、11月～3月に摘み取りが行われるので、養殖のりの旬は冬となります。今日は、ひじき入りののりの佃煮ですので鉄分もたくさんとることができます。	
25 木	今日のアシドミルクはブルーベリー味です。ブルーベリーの紫色はアントシアニンによるもので、目の健康に効果が期待できるといわれています。	
26 金	りんごも今の季節から旬の果物です。りんごに含まれるペクチンはおなかの調子を整えてくれる働きがあります。ヨーロッパのことわざで「1日1個のりんごで医者いらず」というものがあり、昔からりんごの成分が健康によいと知られていました。	
29 月	10月から11月にかけて、九度山町で収穫された柿を給食に使う予定です。柿なますは九度山小学校3年生が9月の調理実習で作った料理を参考に給食に取り入れました。給食でも柿なますをだしたことがありますが、今回はきゅうりを入れたり、材料を大きめに切っています。食べやすいように少し甘めの味付けにしました。	
30 火	フルーツクリームにみかんともも、柿を加えています。カットパンにはさんで食べてください。柿は、東アジア原産のくだもので日本各地にいろいろな品種があります。九度山町では、甘柿の種類が豊富でたくさん作られていますね。	
31 水	今日の給食は、主食「ごはん」、主菜「鮭の塩焼き」、副菜「小松菜のごまあえ」、汁物「みそ汁」です。ごはんの器は、左側、みそ汁の器は右側に置いてください。食器の並べ方や食事を食べる姿勢、おはしのマナーなども時には意識して食べるようにしましょう。	