

日曜日	🌸🌻🌼🌺🌻🌸 こんだてメッセージ 11月 🌸🌻🌼🌺🌻🌸	
1	木	ごぼうサラダは、ごぼう、きゅうり、人参、ほうれん草をよく練ったごまを使ったドレッシングで和えたサラダです。ごぼうは、根を食用とする野菜でお腹の調子をよくしてくれる食物繊維を豊富に含んでいます。
2	金	ちらし寿司は久しぶりに登場する給食です。業者さんにごはんを酢飯にあわせてもらい全校分を給食センターへ届けてもらいます。給食センターで味付けした、高野豆腐、たけのこ、こんにやく、にんじんを酢飯に混ぜてちらし寿司に仕上げます。錦糸卵ときざみのりを上からかけて食べてください。
5	月	11月3日のみかんの日にちなんで今日の給食にみかんをだします。このみかんは、和歌山県から学校給食へと提供してくれたみかんです。みかんの栄養は、風邪の予防に効果的なビタミンC以外にも疲れをとってくれたり、便秘や生活習慣病の予防になる栄養が含まれています。袋や筋も食べるようにしましょう。
6	火	海藻サラダは、わかめを使ったサラダです。日本は海に囲まれた島国なので、大昔から海藻が食べられてきました。生で味わえる他、乾燥させたり、灰にまぶしたりして年中食べられる海藻は『海の野菜』とも呼ばれています。
7	水	今月使うさつまいもは、九度山町内で収穫されたものを使う予定です。さつまいもは、メキシコを中心とする熱帯アメリカ生まれです。薩摩(鹿児島県)に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。土地がやせていても育つので飢饉や戦時の食糧不足から人々を救ってきました。
8	木	給食の焼き肉は、牛肉、豚肉、たまねぎ、人参、キャベツ、ピーマンを焼き肉ソースで炒めています。野菜の水分で水っぽくならないように、工夫して調理しているので野菜も残さず食べるようにしてほしいです。
9	金	石狩汁は、鮭、じゃがいも、人参、こんにやく、ごぼう、豆腐、ねぎが入っている具だくさんの味噌汁です。味噌は大豆に麹を加えた発酵食品で、しょうゆとあわせて日本料理には、かかせない調味料です。
12	月	12日から16日は『残食調査週間』です。教室でパンやごはん、牛乳、おかずの残食調査にご協力をお願いします。残食調査の結果から、基本値と比べて栄養が十分に摂れているか調べたり、味付けや量の調整も行っています。
13	火	手作りハンバーグはどうしてもかさが減って小さくなってしまいますので、今日のハンバーグは、ピーマンやパプリカ、コーンなどのかさの減らない野菜を入れています。いつものハンバーグよりもカラフルで、野菜も食べやすいと思います。今日のパンは、黒糖パンのような色していますが、渋柿のピューレを使った柿パンです。
14	水	11月11日はピーナッツの日でした。殻がついているものを落花生、殻と渋皮を取り除いたものをピーナッツと呼び分ける場合もあります。花が地面に落ちた後、土の中に根のように伸びて豆ができるので落花生という名前になりました。
15	木	ナンとキーマカレーは、給食でも人気の組み合わせです。キーマとは、挽肉を意味しています。挽肉にあわせてたまねぎやにんじんもみじん切りにしています。柿が旬の時期なので柿も入っています。柿を入れると甘くなるのでガラムマサラという辛みの強い香辛料も加えています。
16	金	今日の給食は、伊都地域特産物や郷土料理を意識できる献立にしました。古代米ごはんに使われている黒米は、橋本市産です。ごはんと一緒に炊くとお赤飯のような色になります。とふこの煮物は、高野豆腐の粉を野菜などと一緒に煮た伊都地方の郷土料理です。デザートは、九度山町が誇る富有柿をつけています。地域の特産物や郷土料理を大事にしていきたいですね。
19	月	チンゲンサイは、中国原産の野菜でシャキシャキとした歯ごたえや、鮮やかな緑色で日本でも人気の中国野菜です。緑黄色野菜でカルシウムを豊富に含んでいます。今日のチンゲンサイは、九度山町で収穫されたものを使う予定です。
20	火	あげたミートボールを柿を使った甘酢あんからめています。今年も給食でたくさんの柿をむくのを助けてくれる機械『柿むき機』を使います。
21	水	寒い季節になってくると暖かい煮物がおいしいですね。いかと大根の煮物は、いかと大根以外にも、こんにやく、厚揚げ、人参、いんげん豆を使った具だくさんの煮物です。
22	木	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。ミネストローネは、イタリア語で具だくさんなどの意味をあらわす言葉です。イタリアでは、使う野菜も季節や地域によって様々です。今日は、マカロニを使っていますが、お米を入れることもあるそうです。
26	月	11月はお米にとって特別な月です。11月23日の「勤労感謝の日」は、昔は「新嘗祭」といってとれたお米に感謝し、来年の豊作を祈る日でした。お米には、『あきたこまち』『コシヒカリ』などよく聞く名前以外にも日本各地で作られていて『森のくまさん』『ミルクイエーン』などさまざまな品種が作られています。給食で使っているお米は、県内産の『キヌヒカリ』や『イクヒカリ』です。
27	火	ポークビーンズは、豆と豚肉を使ったトマト味の煮物です。今日は、白いんげん豆を使っています。白いんげん豆は、たんぱく質と炭水化物、食物繊維が豊富で豆類の中では、カルシウムも多く含んでいます。
28	水	油揚げは、薄く切った豆腐をよく水切りして油で二度揚げしたもので、薄揚げとも呼ばれます。今日は、給食センターでじっくり煮て味付けした油揚げをのせるきつねうどんです。
29	木	給食で使う鶏肉は、和歌山県産の『梅鶏』のもも肉を使っています。鶏肉は他のお肉よりも安くて、使う頻度が多いので、味付けに工夫しています。鶏肉を揚げるときは、唐揚げ以外にレモンソースやピーナッツソースを絡めたりしています。今日は、揚げた鶏肉をチリソースとからめています。
30	金	キムチは、韓国の漬物で唐辛子を使っています。幼稚園から給食を食べる学校給食では、あまり辛すぎても食べられないと思うので、幼稚園、低学年の釜と高学年、中学校の釜に分けて味を調節しています。ナムルとあわせて韓国風の献立です。