



こんだてメッセージ 4月



日曜日		
9	月	土佐和えは、かつお節を使った和え物です。かつお節を使っているのも、かつおで有名な土佐（現在の高知県）の名が使われています。かつお節は、和食のだしをとるのに欠かせない食材です。
10	火	小学校4年生と中学1年生のみなさんは、4月からパンが少し大きくなっていると思います。パン以外にもごはんの一人あたり食べる量も増やしています。おかずの量も皆さんの学年に応じて、調整していますよ。
11	水	手作りトンかつは、小学校50g、中学校60gの豚肉を使っています。あまり薄い肉を揚げると固くなってしまいますので、小学校は分厚く切っています。豚肉には、ビタミンB1を多く含んでいます。
12	木	イタリアでは、600種類以上のパスタがあるといわれ、今日のスパゲッティのようめん状のロングパスタとマカロニなどの小型のショートパスタがあります。ロングパスタは、めん太さで名前が決まります。ショートパスタには蝶の形をしたものや貝殻の形をしたものなどいろいろな形のものがああります。
13	金	ちくわは、魚のすり身から作られた練り製品です。練り製品は、魚の保存性を高めたり、おいしく食べるために昔から作られてきました。ちくわの他に、かまぼこやはんぺん、薩摩揚げなどいろいろな種類の練り製品があります。
16	月	小学校1年生のみなさんは、今日から給食スタートです。初日は人気献立のカレーライスです。入学、進級お祝いに祝いクレープを予定しています。ヨーグルトクリームといちごとみかんのソースが包まれたクレープです。
17	火	小学校1年生のみなさんは給食当番で給食を配膳するのは初めてだと思います。こぼさないように注意して配膳してください。大きな学年のみなさんも配膳するときは、人数を考えて最後の人が少なくなってしまうように注意しましょう。和え物やサラダも残さず食べてくれるとうれしいです。
18	水	おでんの具は、こんにゃく、うずらのたまご、厚揚げ、平天、大根です。おいしくなるように牛肉も使っています。給食のおでんは、みんなが食べやすいように具を小さく切っています。
19	木	今日の苺は、九度山町慈尊院で収穫されたものを使う予定です。苺は、1960年ごろまでは、5~6月までしか食べられませんでした。さまざまな品種改良が重ねられてきて1年中食べることができるようになりました。
20	金	白和えは、豆腐を使った和え物です。給食では木綿豆腐を使うことが多いですが、今日はいつもより柔らかい絹ごし豆腐を使っています。ほうれんそうと人参を使って、すりごまで和えています。
23	月	給食のそぼろ丼は、鶏の挽肉以外にも高野豆腐を使っています。高野豆腐をもどしてから細かく切ってそぼろにしています。味にコクがでるように、そぼろ丼には、粉チーズも加えています。
24	火	あげパンも人気のある献立です。センターで揚げ砂糖をまぶして袋に入れているので結構手間がかかっています。油や砂糖をたくさん使うので、いつものコッペパンのサイズよりも小さいサイズにしています。
25	水	若竹汁に使われている竹の子は、今が旬の食材です。竹の子は1日に70cmも伸びると言われるほど一気に成長します。春の味竹の子を5月の献立にもたくさん取り入れていきたいと思っています。
26	木	あさりは、貧血予防に効果のある鉄分を多く含んだ食材です。3月~5月が旬のです。給食では、殻つきではなく、中身だけのものを使っています。
27	金	牛肉は高価な為、給食の牛丼は、牛肉以外にも豚肉、しらたき、たまねぎを加えてかさを増やしています。

ご入学おめでとうございます

