

こんだてメッセージ

5月

日	曜日	
1	火	<p>5月5日の子どもの日は「端午の節句」「菖蒲の節句」と呼ばれてきた日本の伝統行事の一つです。少し早いですが、今日の給食は、給食センターでの手作りのちまきをだします。白玉粉と上新粉を使ってもちを作り、ササの葉で包んで蒸しています。今年で4回目、給食センター定番のちまきの味はいかがでしょう。</p>
2	水	<p>今月使われているねぎは、九度山町で収穫されたものです。主役で登場することは、あまりないねぎですが、料理の名脇役として汁物や鍋など食事にかかすことのできない食材です。関西では今日使っているような葉ねぎが使われることが多く、関東では太い根深ねぎが使われることが多いです。</p>
7	月	<p>鯖の脂肪に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）には、脳細胞の活動を活発にする働きがあります。鯖以外にも秋刀魚や鰯などの青背の魚に多く含まれています。</p>
8	火	<p>今月も旬のたけのこをチンジャオロースや高野豆腐の煮物や八宝菜に使っています。給食で使うたけのこは、八百屋さんで皮ごとあくぬきされた水煮を届けてもらいますが、もう一度給食センターで茹でてから使っています。たけのこといえば、品質や味がよく、収量も多い孟宗竹という種類が一般的です。</p>
9	水	<p>日本では、同じカツオでも季節によって名前が変わります。春から夏にかけてえさを求めて、北上する「上りカツオ」は「初カツオ」として珍重され、秋に産卵のために南下する「下りカツオ」または「戻りカツオ」は脂がのっておいしいと言われています。</p>
10	木	<p>クリームシチューには、牛乳の他にもスキムミルクを使っているため、カルシウムをたくさん摂取することができます。ブロッコリーは、塩ゆでしただけなのでクリームシチューと一緒に食べましょう。</p>
11	金	<p>みかんには、冬場に出回る温州みかん以外にも「デコポン」や「ネーブル」「伊予柑」など多くの種類があります。今日のデザートは、夏みかんよりも甘みが強い「あまなつ」です。サイズが大きいので1/4にカットしたものをだしています。</p>
14	月	<p>じゃがいもは炭水化物を多く含む食品でビタミンCも豊富です。これからの季節に出回るじゃがいもは新じゃがとい呼ばれ、皮が薄く水分が多いのが特徴です。</p>
15	火	<p>もずくは、他の海藻に巻き付いて生息していて、糸状で独特のぬめりが特徴です。もずくスープには、沖縄県産のもずくを使っています。</p>
16	水	<p>あさりのごまドレッシングは、あさりとほうれん草、人参、キャベツをすりごまと調味料で和えたサラダです。ごまは、栄養価の高い食材でそのまま使われる以外にもごま油やごま豆腐として食べられてきました。</p>
17	木	<p>キーマカレーはインドで食べられている挽肉のカレーです。キーマとはヒンディー語で「細切れ肉」や「挽肉」という意味です。インドで食べられているパンの「ナン」と一緒に食べてください。</p>
18	金	<p>今日の献立は、主食「ごはん」主菜「さんまの蒲焼き風」副菜「ゆかりあえ」汁物「かき玉汁」牛乳の給食です。配膳するときは、ごはんを左側、かき玉汁を右側に並べるようにしてください。</p>
21	月	<p>筑前煮は、鶏肉、うずらの卵、大根、こんにゃく、人参、ゴボウ、たけのこ、さといもを使った具だくさんの煮物です。ごぼうや大根、人参は野菜の根を食べる根菜です。たけのこは野菜の茎の部分です。</p>
22	火	<p>キャベツが育つ適温は、15℃～20℃なので1年中食卓に届くように日本のさまざまなところで作られています。今の季節に出回るのは、結球がゆるめで葉がやわらかい春キャベツです。</p>
23	水	<p>今日の白身魚のフライは、ホキという魚を使っています。ホキはフライやすり身に適した魚で、スーパーや総菜屋さんでよく利用されています。</p>
24	木	<p>やきそばやスパゲッティの給食の日は、いつもより小麦粉の量が10g少ない減量コッペパンにしています。今日は減量カットパンなので、やきそばをはさんでやきそばパンとして食べてください。</p>
25	金	<p>アメリカンチェリーは、5月～6月が旬で日本のさくらんぼと比べ色が濃く大粒で甘みが強いのが特徴です。</p>
28	月	<p>マヨネーズは卵と酢、油で作られたドレッシングです。マヨネーズを使うサラダは傷みやすいので暑い季節はサラダに混ぜずに小袋で学校へ届けています。ごぼうサラダにかけるマヨネーズの小袋は量が多いと思うので各自調節して混ぜて食べてください。</p>
29	火	<p>とうもろこしは、米、小麦とあわせて「世界三大穀物」とされ、南米では主食として食べられている国もあります。給食で使っているとうもろこしは、実に含まれている糖分が多いスイートコーンです。</p>
30	水	<p>きつねうどんの油揚げは給食センターの大きな釜でじっくり煮込んで味をしみこませています。うどんは日本各地に名産品があり、うどんのつゆも関西と関東では大きく違います。関西は薄口醤油を使った透きとおったつゆで関東は濃い口しょうゆを使った色の濃いつゆです。</p>
31	木	<p>鶏肉のレモンソースは、揚げた鶏肉をレモン果汁を使ったたれでからめた料理です。給食で使う鶏肉は県内で飼育された地鶏のもも肉を使っています。</p>