

日	曜日	こんだてメッセージ 10月
1	火	にくみそ 肉味噌ビーフンスープは、 <sup>きゅうしょく</sup> 給食で初めて登場する献立です。 <sup>ぶなにく</sup> 豚挽肉をテンメンジャンで炒め、たけのこなどの野菜とビーフンを加えた具だくさんのスープです。ビーフンは、お米から作られた麺で中国や台湾で食べられています。
2	水	ほうれん草のソテーは、ほうれん草とコーンをマーガリンで炒めています。ソテーとは、西洋料理の調理方法の一つで、野菜、肉、魚などをバターや油で焼いたり、炒めたりする料理のことです。
3	木	キウイフルーツは、風邪の予防や肌の調子を整えてくれるビタミンCを豊富に含んだ果物です。1個のキウイフルーツの中には、種が1000個程度あるそうなので、実が大きくて甘いという特徴があります。
4	金	給食でも定番のビビンバは、韓国の混ぜごはんです。ごはんの上にナムルと肉、卵などをのせてよくかき混ぜて食べられています。専用の容器を高温に熱してから、ごはんや具をいれて混ぜる石焼きビビンバもありますね。
7	月	もりのきのこのハヤシライス、今まで給食で登場していたハヤシライスとは違い、マッシュルームだけでなく、しめじ、エリンギ、まいたけを使つたきのこたっぷりのハヤシライスです。きのこは、低エネルギーで食物繊維を多く含む食品です。世界の地域によって好みが変わり、日本人が好きなまつたけは、西洋ではあまり好まれていないそうです。
8	火	鶏のレモンソースは、揚げた鶏肉をレモン果汁としょうゆ、砂糖で作ったタレでからめて作ります。レモン果汁に含まれているクエン酸は身体の疲れをとってくれます。
9	水	ちくわの磯辺あげは、1人2個ずつですが、幼稚園、小学校、中学校でサイズが違います。朝から調理員さんが100本以上のちくわを切ってくれました。ごはんやパンの量だけでなく、煮物や汁物のかさや鶏肉や魚の大きさを変えて、各年齢になるべく適した栄養が摂取できるように考えています。
10	木	給食のパンは、コッペパン以外にうずまきパンやツイストパン、レーズンパン、食パン、ミックスパン、クロワッサンなどいろいろ種類があります。今日は、コッペパンの生地の上にクッキー生地をのせて焼いたメロンパンです。朝から全校分のパンを焼いてくれているので、コッペパン以外のパンは特に手間がかかっています。いつものコッペパンの日も残さないようにしてください。
11	金	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を作用させた発酵食品です。ビタミンB2やビタミンKを多く含んでいます。大豆は、「畑の肉」とよばれるほど、高タンパクの食品でもありますね。
15	火	豆腐には、大豆の栄養がたくさん含まれているだけでなく、消化吸収に優れています。豆腐は、1丁、2丁と「丁」で数えます。昔は、豆腐の大きさは地域によってさまざまだったことから、決まった重さや大きさを表すものではない「丁」という単位が使われるようになったそうです。
16	水	キャラメルポテトは、大学芋と似ていますが、たれにバターを加えています。今月のさつまいもは、地域で収穫されたものを使う予定です。今日の小学校的梅干しは、和歌山県からキャンペーンで送られてきた梅干しです。中学校と幼稚園は、給食センターで漬けた小梅の梅干しです。
17	木	いかのかりんあげは、揚げたいかにタレをかけていて、よく噛んで食べる献立だと思います。よく噛んで食べることで、脳の働きが活性化されたり、唾液が増え、虫歯を予防したりする働きがあります。
18	金	涼しい季節になってきたので、久しぶりにおでんの給食です。給食のおでんは、家庭で食べるおでんと違い、大根やこんにやくなどの具を一口大に切って煮込んでいます。今日のおでんの具は、大根、こんにやく、厚揚げ、平天、うずらのたまごで、少量の牛肉をだしに使っています。
21	月	けんちんじるは、もともとお寺で食べられていた汁物なので、豆腐や根菜類を使った精進料理です。今日は、厚揚げ、大根、人参、ごぼう、さといも、こんにやく、ねぎを使って具だくさんの汁になっています。
22	火	カレーうどんは、いつものカレーライスのカレーとは違い、油揚げを入れたり、和風のだしで味付けしています。うどんなどのめんのは、分けるのが難しいと思いますが、最後のひとまが食べられるように注意して配膳してください。
23	水	親子どんぶりは、鶏肉と卵を使うどんぶりからこの名前がつけました。豚肉とあわせた他人どんぶりやかまぼことあわせた木の葉どんぶりもあります。給食では、和歌山県の地鶏の梅どりの肉を使うことが多いです。卵は、橋本市で生産されたものです。
24	木	クリームシチューは、牛乳の他にスキムミルクも使っていて、カルシウムがたくさん摂取できる料理です。暑い季節は、あまりシチューや煮物を献立に取り入れていませんでしたが、これからの季節はどんどん温かい献立を取り入れて、みなさんに温まってもらおうと思います。
25	金	みのりの秋を呼ばれるように、秋は、お米をはじめもや果物などいろいろな食べ物が旬を迎えます。今日のみかんは、少し季節が早かったので、九州で収穫されたものです。来月からのみかんは、和歌山県産のものを使う予定です。
28	月	さんまの美味しい季節になりましたね。給食で魚を使う時は、どうしても冷凍されたものを使うことが多いですが、今日のさんまは、市場から生のものをカットして届けてもらう予定です。
29	火	今日は、フルーツクリームを自分でカットパンにはさんでフルーツサンドにして食べてください。いつもは、黄桃、みかん、パイナップルの缶詰を使っていますが、この季節限定で黄桃に変わり、町内で収穫されたひらたね柿を使っています。来月は九度山町が誇る富有柿を使った献立を取り入れていこうと思います。
30	水	厚揚げと鶏肉のピリ辛炒めは、揚げた鶏肉と厚揚げをたまねぎ、たけのこ、ピーマン、人参などの野菜と炒めています。味付けは、オイスターソースと少しピリ辛になるように豆板醤を加えています。
31	木	ハロウィンはヨーロッパやアメリカで行われている行事の一つです。ハロウィンには、かぼちゃをくりぬいて作る「ジャック・オ・ランタン」が飾られます。かぼちゃは、和洋中の料理だけでなく、ケーキやお菓子にも使われます。今日は、かぼちゃをつぶして煮込んだかぼちゃのポタージュです。