日	曜日	こんだてメッセージ　11月
1	金	手作りかきあげに使っている材料は、えび、たまねぎ、人参、ごぼう、ピーマン、さつまいもです。調理員さんが大きさをそろえて形を作って、４００個以上もかきあげを揚げてくれます。かきあげは、天ぷらうどんにしたり、どんぶりにしてもおいしいですね。
5	火	スパゲッティの原料は、デュラム小麦という種類の小麦が使われています。イタリアでは、600種類以上のパスタがあり、蝶の形、貝殻の形のものがあります。給食では、スプーンで食べやすいようにカットされたスパゲッティを使っています。
6	水	今日の手巻き寿司の具は、ウィンナー、たまご焼き、きゅうり、大根の漬け物です。中学校は、チーズもあります。手巻きのりですし飯と具材を上手に巻いて食べてください。
7	木	クリームシチューは、さつまいもときのこが入った、秋の味覚たっぷりのシチューです。今月のさつまいもは、町内産のものを使う予定にしています。さつまいもは、食物繊維が多く含まれ、腸の健康に役立ちます。さつまいもの切り口からでる白い汁も便通をよくする働きがありますよ。
8	金	りんごは、世界中で親しまれていて、これから冬にかけて旬の果物です。日本では、青森県や長野県、岩手県など寒い地域での生産が盛んですね。
11	月	今日から１週間、教室での残食調査にご協力お願いします。ごはんやパン、牛乳、おかずの残食確認をしてください。ほねくは、有田地方で水揚げされた太刀魚を使っています。骨ごとすりつぶしているので、カルシウムをたくさん摂取することができますよ。
12	火	鶏肉を焼いた料理は、給食でよく登場します。照り焼きや、バーベキューソース焼き、ごまみそ焼きがありますね。今日は、豆板醤やにんにくで味付けした、鶏肉の韓国風焼きです。韓国の和え物ナムルと組み合わせた献立にしました。
13	水	今月使用する柿は、九度山町産の富有柿です。九度山町の農家の約７割が柿を作っているそうなので、家庭で柿を作っている人も多いかもしれませんね。今日の柿とわかめのサラダは、九度山小学校の3年生が9月に調理実習で作ったレシピを参考にして給食にとりいれました。
14	木	今日の献立は、レバーやあさりを使った献立で鉄分がたくさん摂取できます。鉄分は、貧血予防になるので、家庭でもあさりやひじき、緑黄色野菜など鉄分が豊富な食材を摂取していきたいですね。今日のキーマカレーは、旬の富有柿を加えていて、いつもより甘くこくのあるカレーです。
15	金	鯨の竜田揚げは、今より豚肉や鶏肉が高価だった昭和30年、40年代の給食の定番メニューでした。今ではなかなか食べる機会がない鯨ですが、給食では県から特別に購入することができます。りんごやしょうが、にんにく、調味料でしっかり下味をつけてから揚げてもらいます。今日のふりかけは、給食センターで初めて手作りに挑戦しました。鰹節とちりめん、塩昆布を使って調味しています。また感想を聞かせてくださいね。
18	月	こんにゃくは、煮物や汁物、和え物に使い、給食でよく登場する食材の一つです。中国から伝わり、平安時代から日本で食べられていたそうです。
19	火	かに玉は、給食で初めて登場するメニューです。かに玉の上から人参、ピーマン、たまねぎが入った中華味のあんをかけています。かに玉には、卵とかに以外にしいたけ、人参、たけのこが入っています。
20	水	寒い季節は、温かいうどんがおいしいですね。今日のうどんは、野菜や鶏肉が入った具だくさんのかやくうどんです。うどんのめんの製法には、手で細長くのばして作る『手延べ』と平らにしのばした生地を包丁で細く切る『手打ち』があります。
21	木	柿パンには、かつらぎ町で収穫された渋柿を使った柿のピューレとドライ柿が入っています。柿は、ビタミンCやカリウムを多く含み、「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われてきた栄養価の高い果物です。和歌山県は、日本で一番柿が生産されています。
22	金	１０月に引き続き、今月も旬のさんまの塩焼きを献立に取り入れました。さんまは、たんぱく質、ビタミンが豊富で、DHAも多く含んでいます。魚の旬は、１年で一番おいしく食べられる時期のことで、脂肪を体内に蓄える時期です。脂がのっておいしいという言葉もよく使いますね。
25	月	今日の柿は、1人1/4カットです。今年も伊都振興局からお借りした柿むき機を使って柿をむきます。デザートに柿をだす時は、100個以上むくので、今までとても大変でしたがこの機械を使うとすいすいとむけてとても助かっています。
26	火	揚げパンは、給食センターで揚げて袋に入れています。今日は、いつものグラニュー糖だけでなく、きなこも一緒にまぶした「きなこ揚げパン」です。
27	水	いかと大根の煮物は、いか、大根、こんにゃく、厚揚げ、いんげん豆、人参を使っています。冬が旬の大根は、煮物以外にもサラダや汁物に入っていてもおいしいですね。これからの季節、給食にも大根を使った献立をどんどん登場させる予定です。
28	木	煮物によく使われる高野豆腐を今日は、もどしてから油で揚げて酢豚風の味付けで調理をしています。高野豆腐を揚げるといつもの高野豆腐とは違う食感を味わってもらえると思います。
29	金	今日のハンバーグのリンゴソースは、すりおろしたりんごを使っている甘酸っぱいソースです。フライドポテトは、町内で作られたじゃがいもを半月の形に切って揚げています。ピラフとスープをあわせて、洋風の献立ですね。