

日曜日	🍷. 🍷. 🍷. 🍷. こんだてメッセージ 5月 🍷. 🍷. 🍷. 🍷	
1	水	<p>ごがついつか 五月五日は、「端午の節句」ですね。少し早いですが、今日の給食はかしわもちがデザートです。端午の節句にかしわもちを食べることは、江戸時代に始まった風習です。かしわは、若葉がでるまで古い葉が落ちないので縁起がよいとされてきました。今日のかしわもちは、いつもパンやごはんを届けてくれるかつらぎ町の業者さんが作ってくれます。</p>
2	木	<p>かつおは、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「初がつお」、秋に産卵のために南下する「戻りがつお」の呼ばれ方があります。「戻りがつお」の方が、脂がのっておいしいとされています。</p>
7	火	<p>スナップえんどうは、さやえんどうとグリーンピースの両方のいいところを合体して生まれ、さやごと大きな豆を食べます。マヨネーズをつけて食べてください。今月は、スナップえんどうに始まって、うすいえんどうやそらまめ、さやいんげんなど旬の豆をたくさん給食に取り入れています。</p>
8	水	<p>チンジャオロースは、豚肉、牛肉、ピーマン、パプリカ、たけのこを使ってカラフルな料理です。たけのこは、旬の時期なので5月もたけのこをたくさん給食に取り入れています。たけのこの成長が早く1日に10cm以上伸びることがあるそうです。</p>
9	木	<p>しょうゆラーメンは、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、もやし、ねぎと野菜をたくさん使っています。ラーメンのラーは、両手でひっぱるという意味で、生地を引き伸ばしてつくる製法で作られました。</p>
10	金	<p>キャベツは、古代ギリシャやローマでも食べられていた世界最古の野菜の一つで、世界で最も食べられている葉野菜と言われています。キャベツの仲間には、紫色の紫キャベツや小さい芽キャベツなどがあります。</p>
13	月	<p>今日のごはんは、ターメリックとよばれるカレーにも使われている香辛料を加えて炊いているので薄い黄色の色がついています。チキンカレーは、久しぶりの献立ですね。給食のカレーは、毎回細かく切った鶏レバーを入れています。</p>
14	火	<p>人気献立の揚げパンに比べ、豆や野菜をたくさん使ったポークビーンズは、残食の量が多いように思います。今日のポークビーンズに使われている豆は、白いんげん豆です。揚げパンとあわせて残さず食べてください。</p>
15	水	<p>高野豆腐の卵とじには旬の「うすいえんどう」を使っています。前日に九度山小学校の2年生A組のみなさんがさやむきをしてくれました。うすいえんどうは、「紀州うすい」ともよばれている和歌山県の特産物です。春キャベツやあまなつとあわせた献立で旬の味を楽しんでください。</p>
16	木	<p>とうもろこしは、世界三大作物の一つで紀元前5000年頃には、栽培されていたそうです。捨てる場所がないとうもろこしは、芯は肥料やお茶に使われ、茎や葉は家畜用飼料や紙の材料などに使われます。</p>
17	金	<p>手作りとなかつは、お肉屋さん相談して、豚肉をあまり固くならなよう厚さに切って、届けてもらっています。給食では、ポイルキャベツと組み合わせていますが、となかつと千切りキャベツの組み合わせは、明治時代から食べられるようになりました。</p>
20	月	<p>八宝菜は、豚肉、いか、えび、うずらのたまご、しいたけ、たけのこ、白菜、人参、ねぎ、たまねぎ、しょうがが入っていて具たくさんです。八宝菜をはじめ、おでんやスープなど給食では、使いやすいうずらの卵を使うことが多いです。うずらのたまごは、鶏のたまごに比べて、ビタミンA、B1、B2を多く含んでいます。</p>
21	火	<p>そらまめの名前の由来は、空まで長くのびるからではなく、空にむかってさやがつくのでこの名前になったそうです。</p>
22	水	<p>旬のえんどうを使った豆ごはんは新じゃがを使った肉じゃがの献立です。今日のえんどうまめも和歌山県で収穫された「うすいえんどう」です。うすいえんどうは、食物繊維を豊富に含んでいます。さやむきは、前日に九度山小学校の2年生B組のみささんに協力してもらいました。</p>
23	木	<p>ミックスパンは、乾燥したパイナップルと人参が入ったパンです。うどんと一緒に献立なので10gずつ少ない減量サイズにしています。</p>
24	金	<p>ビビンバは、寒い季節だと肉の脂が白く固まってしまうので、久しぶりの献立になりました。ナムルと肉のそぼろをあわせてごはんと一緒に食べてください。石焼きビビンバもおいしいですね。</p>
27	月	<p>小魚の佃煮は、かえりじゃこを使っていて、一人分で195mgのカルシウムが摂取できます。乳製品や緑黄色野菜、ひじきなどもカルシウムを多く含んでいます。</p>
28	火	<p>もやしは、植物の種子を水に浸して暗いところで発芽させたもので、芽と茎を食べています。豆の種類によって、味や外見も違います。今日は、大豆が発芽した大豆もやしを使った和え物です。</p>
29	水	<p>いんげんのごまあえは、冷凍のさやいんげんを使うことが多いですが、今日は旬の時期なので、新鮮なものを届けてもらいます。さやいんげんは、ビタミンAが豊富に含まれた緑黄色野菜です。</p>
30	木	<p>中華サラダは、はるさめ、キャベツ、もやし、きゅうり、人参、いかを使ったサラダです。春雨の食感と野菜たっぷりのさっぱりした味付けがこれから暑くなってくる季節にぴったりですね。</p>
31	金	<p>たまごみじか卵は身近な栄養食品であり、保存性に優れていて、価格の変動がほぼないことから「物価の優等生」と言われてきました。給食の卵は、橋本市産のものを使っています。</p>