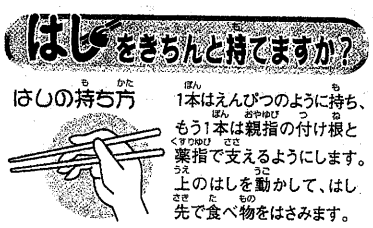
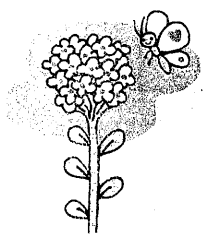
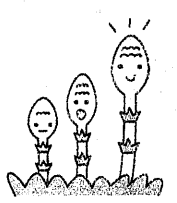
こんだてメッセージ　4月

日	曜日	
8	火	春の日差しが温かく、気候の良い季節になりました。みなさん、進級おめでとうございます。始業式、入学式なので今日の給食は、九度山中学校だけです。肉みそビーフンスープは、２回目の献立です。甜麺醤や豆板醤など中華の調味料で豚ひき肉を炒めて、野菜とお米から作られる麺「ビーフン」を使ったスープです。
9	水	今日は、マーボー豆腐と揚げ春巻きで中華の献立です。春巻きは、中華料理の点心の一つで、立春のころ新芽がでた野菜をもちいて作られたことからこの名前がついたそうです。
10	木	長崎皿うどんは、長崎生まれの料理で野菜や肉、魚介が食べられる栄養満点の献立です。皿うどんという名前ですが、麺はうどんではなく、揚げた細麺です。長崎では、太麺を焼きそばのように炒めて食べることもあるそうです。
11	金	卵は、良質なたんぱく質をはじめ、ビタミンや脂質も含んでいる身近な栄養食品です。欧米では、キリストの復活を祝う祭り「イースター」があり、卵の殻に色をぬるなどして飾り付けたり、卵のごちそうを作る習慣があります。
14	月	今日から小学１年生と幼稚園の給食がスタートです。みなさんが好きなカレーと海藻サラダ、入学・進級のお祝いのデザート「お祝いクレープ」の献立です。お祝いクレープは、ヨーグルトクリームと桃ソース、いちごソースが入ったクレープです。
15	火	やきそばは、豚肉、魚介、野菜を使っていて具だくさんで、給食センターの釜で混ぜるときには、かなり力がいる献立です。減量カットパンにやきそばをはさんで、パンも残さず食べるようにしましょう。
16	水	今日の献立は、豪華にエビフライです。小学校、中学校は、１人２本、幼稚園は、１人１本です。ブロッコリーと一緒にタルタルソースをかけて食べてください。日本人は、エビが大好きで世界でも有数のエビ消費国です。エビには、クルマエビやバナメイエビ、サクラエビなどいろいろな種類があります。
17	木	手作りハンバーグは、鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、とうもろこしを使っています。オーブンで焼くと肉の脂がでてどうしても縮んでしまうので、野菜をたくさん使ったハンバーグにしました。苦手な野菜も細かく切って、ハンバーグに入っていたら食べられるかもしれませんね。
18	金	鯖の味噌煮は、給食で人気の献立ですね。鯖は、脳の働きを活発にするDHAをたくさん含んでいます。
21	月	今日は、給食センターでの手作りのちらし寿司です。酢飯にセンターで味付けした具を混ぜています。ちらし寿司の具は、高野豆腐、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、にんじん、いんげん豆です。短冊の卵焼きと刻みのりをかけて食べてください。
22	火	４月より小学１年生、４年生、中学１年生のみなさんは、パンの大きさやごはんの量が増えています。気がついたでしょうか？みなさんの成長にあわせて、おかずの量もふやしています。量が増えて食べきれない人もこの１年間で、残さず食べられるようにしたいですね。
23	水	給食でうどんの献立のときは、うどんの量が少ないので、ごはんやパンと一緒にだしています。今日のうどんは、牛肉、わかめ、人参、しいたけ、ねぎを使っている肉うどんです。カレーうどんやきつねうどん、卵とじうどんなどいろいろなうどんを献立に取り入れています。
24	木	今日のクリームシチューは、春キャベツを使った春のクリームシチューです。１年中食べられるキャベツですが、春のキャベツは、新キャベツといわれ、葉が柔らかく、甘みが強いのが特徴です。スキムミルクや牛乳も使っていて、カルシウムを摂取できる料理になっています。
25	金	たけのこの旬の季節になりました。たけのこは、１日に７０ｃｍも伸びると言われるほど、一気に成長します。これは、たけのこのたくさんの節には、成長点が密集しており、盛んに細胞分裂を繰り返して、節と節の間を伸ばしているからです。４月５月は、どんどんたけのこを使ったメニューを献立に取り入れていきたいです。
28	月	手作りゼリーは、サイダーとフルーツを使った寒天ゼリーを予定しています。サイダーのシュワシュワした感じが残るように注意しながら作りました。また感想を聞かせてくださいね。
30	水	温かい季節になってきたので、給食にフルーツポンチなどの冷たいデザートもだしていこうと思います。今日のデザートは、パイナップル、もも、みかん、寒天、白玉団子を使ったフルーツ白玉です。