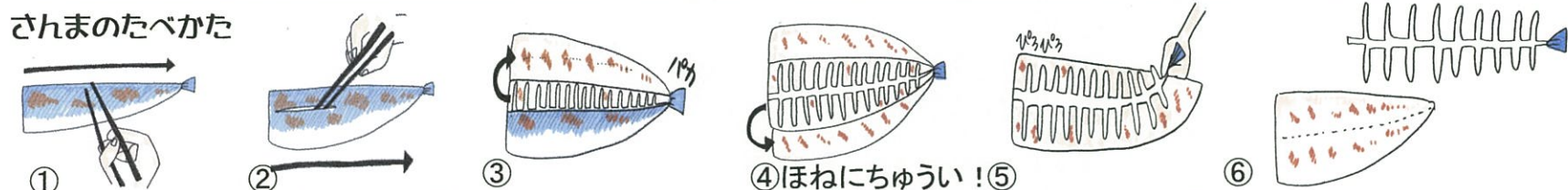


1	木	今日の白身魚フライは、給食センターで手作りしました。ホキという白身魚に小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げています。キャベツと一緒にソースをかけて食べて下さい。
2	金	ナムルは韓国風の和え物のことで、日本のおひたしなどの和え物と違うところは、ごま油が入っているところです。給食ではビビンバのときにもナムルが登場しますね。
5	月	今日のお味噌汁には里芋が入っています。里芋の旬は秋から冬にかけてです。お月見の時に豊作を願って里芋をお供えすることもあります。里芋を洗うと手がかゆくなることがありますが、塩をまぶすとかゆみがおさえられます。
6	火	今日は人気メニューのあげパンです。普段のパンはパン屋さんから学校へ届けてもらっていますが、今日は給食センターで全校分のパンを揚げて、きなこをまぶして学校へ届けます。
7	水	今日の給食のように、鶏肉と卵が入ったどんぶりは親子丼といいます。鶏肉の代わりに牛肉が入っていると他人丼といいます。どんぶりには他にかまぼこが入った木の葉丼などもあります。
8	木	麺類は給食ができあがってから皆さんが食べるまでどうしても時間が空いてのびてしまいますが、少しでもおいしく食べてもらいたいと思いい、今日のスパゲティはパスタとソースを別々の容器に入れて配送します。ミートソースにはひよこ豆とレンズ豆が入っています。形が変わっているのだから探してみてくださいね。
9	金	キャラメルポテトは、さつまいもを乱切りにして揚げて、バターが入った甘いみつをかけています。さつまいもは秋に旬を迎え、食物せんいやビタミンCがたくさん含まれています。今日は地域の農家の方が育ててくれたさつまいもを使用しています。
13	火	今日のツナサラダはパンにはさんで「ツナサンドパン」として食べて下さい。ツナはマグロを油漬けやスープ漬けにしたものです。保存がきいて、サラダやサンドイッチ、手巻き寿司やおにぎりの具などに使われています。
14	水	今日のお味噌汁は赤味噌を使って作りました。味噌は大豆から作られていて、熟成の長さや作り方によって色が変わります。赤味噌は大豆を蒸して熟成期間を長くして作られます。
15	木	きのこスープにはえのきたけ、しめじが入っています。きのこは秋の味覚として昔から親しまれています。ビタミンB1、B2や食物せんいやたくさん含まれています。
16	金	今日の梅干しは小学校の皆さんの分は「梅干しで元気！！キャンペーン」で学校給食へと頂いた梅干しで、中学校の皆さんの分は給食センターで6月に漬けた小梅の梅干しです。梅のすっぱい味はクエン酸によるもので、体の疲れを取ってくれるはたらきがあります。
19	月	皆さんご存じのカレーライス、元々はインド料理ですが、イギリスで生まれ日本に伝わってから発展し、現在の形になりました。カレーにはたくさんのスパイスが入っていて、色や香り、辛さもスパイスの量や種類によって変わります。
20	火	チャウダーというのは、じゃがいもやベーコン、魚介類、クリームなどを入れて煮込んだ具だくさんのスープのことです。今日のチャウダーはあさりが入ったクリームチャウダーです。トマトを入れたチャウダーもあります。
21	水	豚汁の中には豚肉やたくさんの野菜が入っていますね。九度山の皆さんはお汁物が好きだと聞いています（特に幼稚園や低学年の子どもたちかな？）。涼しくなってきましたので栄養たっぷりのお汁で温まって下さいね。
22	木	チンゲンサイは中国生まれの野菜で青梗菜と書きます。ハウス栽培により一年とおして食べる事ができますが、本来の旬は秋です。アクがなく煮崩れしないのでスープ以外に炒め物や煮込み料理にも使われます。
23	金	高菜漬けの高菜は漬け物によく使われる野菜で野沢菜、広島菜と合わせて日本三大漬け菜（漬け物に使われる野菜）と言われています。そのまま頂く以外にチャーハンに入れたり、刻まずに葉を広げておにぎりを包んだ「めはりずし」もあります。
26	月	九度山町は柿の町です。今年も地域で作られた柿をたくさん給食に取り入れたいと思います。9～10月頃できる柿は「ひらたねなし柿」といわれ、そのままでは渋がありますがガスなどを使って渋を抜いて出荷されます。渋を抜いた柿は「合わせ柿」と呼ばれます。
27	火	皆さんはお魚が好きですか？マグロなどの魚の料理は体に良く、週に2回以上食べるとより長生きできるといわれています。給食でも焼魚やフライなど色々な料理で取り入れています。普段の食事でも積極的に食べてもらえると嬉しいです。
28	水	今日のさんまは生のまま魚市場さんから届けてもらいました。真ん中に大きな骨、お腹の方に細長い骨がありますので注意して食べて下さいね。「上手に、おいしく」さんまを食べられるように、さんまの食べ方をメッセージの下の絵で紹介しています。
29	木	「こくとうパン」には黒砂糖（黒糖）が入っています。サトウキビの茎から汁を搾り煮詰める時に、不純物を取り除くと砂糖、そのまま煮詰めると黒砂糖になります。砂糖に比べカルシウムや鉄などが多く含まれ、独特の味や香りがあります。
30	金	今日のお味噌汁には、地域の方が育てて下さったさつまいもが入っています。地域の野菜や果物は新鮮でおいしく、「その時期にとれる」「地域で育てられている」農産物についての勉強にもなると思って給食に取り入れています。

さんまのたべかた



①さんまの背中をはしで押します（骨が取れやすくなります） ②真ん中にはしで線を入れます ③背中身を食べて ④お腹の身を食べて（骨に気をつけて下さい） ⑤骨を取ります ⑥下の身を食べて残るのは骨だけ！