

日曜日	こんだてメッセージ 11月	
2月	ほねくは太刀魚を骨ごとすりつぶして作られます。和歌山県の有田地方の特産品で、今日は青のりが入った衣で揚げた「磯辺揚げ」です。九度山の特産品である柿は、今日はきゅうりとわかめと一緒に和えて和風サラダにしました。	
4水	いしかり汁は北海道の郷土料理の「石狩鍋」をイメージしたみそ汁で、鮭が入っているのが特徴です。鮭が卵を産むために戻ってくる川の名前（北海道にある石狩川）が由来です。	
5木	かわり大学芋は普通の大学芋に「ひよこ豆」と「ちりめんじゃこ」がプラスされています。夏休みで給食がお休みの間に、調理員と栄養士が講習会で勉強してきた献立で、子どもたちが食べにくい豆類をおいしく食べる工夫がされています。	
6金	野菜の献立（和え物）などは残食が多くなりがちですが、「ナムル」はあまり残さずに食べてくれました。今日の給食もピビンパでナムルがつかます。きょうもたくさん食べてくれると嬉しいです。	
9月	ふゆが近づき、白菜などの冬野菜がおいしい季節になってきました。白菜は鍋料理などに使うと熱でかさが減ってたくさん食べられますね。ビタミンやミネラルもバランスよく含まれています。ロールキャベツのキャベツの代わりに白菜を使ってもおいしいですよ。	
10火	今日のハンバーグは給食センターで手作りの野菜たっぷりハンバーグです。たまねぎの他にコーン、にんじん、ピーマン、パプリカが入っています。野菜が苦手な人も、おいしく食べられるかも…？一口だけでもぜひ食べてみて下さいね。ハンバーグをおいしく作るためにはミンチ肉を一生懸命こねることが大切です。今日のハンバーグは全部で20kgのミンチ肉を手でこねて作りました。	
11水	りんごは青森県でたくさん作られています。他には長野県や山形県、岩手県などでも作られています。皮にも食物せんいやポリフェノールという栄養が含まれています。給食センターでしっかり洗っていますのでぜひ皮ごと食べて下さいね。	
12木	わかめ、昆布、ひじき、もずくなど給食では様々な種類の海藻を使いますが、一番使用回数が多いのはわかめです。わかめは海の中で1～2m、幅40cmまで成長します。カルシウムなどのミネラルや食物せんいを多く含んでいる海の野菜です。	
13金	きつねうどんは、甘辛く煮た油揚げが特徴です。油揚げはきつねの好物とされていることからきつねうどんという名前がついたそうです。油揚げの色がきつねの色に似ているからという説もあるそうです。	
16月	柿にはみかんの二倍の量のビタミンCが含まれていて、丸ごと1つ食べると一日に必要なビタミンCがとれます。風邪を引きにくくしてくれるはたらきがあります。たくさん食べて寒さに負けずに元気に過ごしましょうね。残食週間も今日から始まります。	
17火	柿パンには柿のピューレと、小さく切って乾燥させた柿（ドライ柿）が入っています。また、小学生の皆さんの分のみかのは、和歌山県全域で皆さんのために無償で提供されたものです。和歌山県ではみかんの栽培も盛んで、生産量は日本一です（もちろん、和歌山県は柿の生産量も日本一です！）。	
18水	今日の鯖は、和歌山県で水揚げされたものです。古代米は橋本市で育てられ、普通のお米に比べてビタミンやミネラルが豊富に含まれています。豆腐の粉の煮物は古くから地域に伝わる郷土料理です。	
19木	今日のキーマカレーには九度山でとれた富有柿が入っています。いつものカレーと比べてお味はどうですか？カレーなど火を通す料理には渋柿を使うと「渋戻り」してしまうので、富有柿を使って下さいね。	
20金	鯨は和歌山県の太地町というところで調査のために捕獲されたものを使用しています。牛肉などに比べ歯ごたえがあり鉄分やビタミンが多く、脂肪が少ないのが特徴です。また、今日のお味噌汁のかぼちゃと、大根なますの大根と柿は地元の方々が育てたものを使用する予定です。	
24火	ブロッコリーは花が咲く前のつぼみを食べる野菜です。花を咲かせるために貯めた栄養をわたしたちは頂いています。ビタミンやミネラルが豊富で、ビタミンCはレモンの約二倍含まれています。芯の部分も栄養たっぷりなので捨てずに調理しました。	
25水	ホキのマヨネーズ焼きは給食センターでの手作りです。ホキに塩、こしょうで下味をつけて、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ、パセリ、マヨネーズをのせて焼いています。	
26木	今日のヨーグルトあえには柿が入っています。今月は柿がたくさん登場しましたね。皆さんがもし将来、九度山町を出ることがあったら、「九度山町は柿のまち」と周りの人に教えてあげられるようになってもらえると嬉しいです。	
27金	大根もおいしい季節になってきました。今日の大根は地元の方々が育てたものを使用する予定です。農家の方も、皆さんにおいしく食べてもらえることを願って、大変な農作業も頑張っています。食べ物にも、作ってくれた方々にも感謝して食べて下さいね。	
30月	今日のかき揚げは給食センターでの手作りで、さつまいも、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、エビが入った具たくさんのかき揚げです。さつまいもは地元の方々が育てたものを使用する予定です。	

10日のこんだてより 野菜入りハンバーグのレシピ

[材料] (4人分) ※センターでは牛・豚・鶏のミンチを2:2:1で使っています

ミンチ肉	200g	溶き卵	1つの半分
コーン	20g	パン粉	25g
たまねぎ	120g	牛乳	10ml
にんじん	10g	★ソース	
ピーマン	20g	ケチャップ	大さじ2
パプリカ	20g	ウスターソース	小さじ1
塩、こしょう	少々	白ワイン	小さじ1

[作り方] 

- たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカをみじん切りにしてコーンも一緒に炒めて、塩こしょうを加え冷ましておく。
 - ミンチ肉に塩、こしょう、溶き卵、牛乳で湿らせたパン粉、野菜を加えて粘りが出るまでこねる。
 - 両手でキャッチボールをするように空気を抜きながら形を作り、中央をくぼませて焼く。
- ★ソースは給食センターでは別の鍋で火を通してありますが、ご家庭では量が少ないので、水を足したり、分量を増やしたりして煮詰めていただけたらと思います。