

日曜日	こんだてメッセージ 4月	
8 水	きょう 今日、九度山中学校だけ給食が始まります。鯖の塩焼きとみそ汁と和食の献立です。給食センターでは、あわせて8人でみなさんのもとへ届ける安全安心な給食を作っていきます。今年度もよろしくお願ひします。	
9 木	給食では、1日に摂りたい栄養の1/3が摂取できるように献立をたてています。中でも家庭で不足しがちなカルシウムは、1日に必要な量の1/2が摂取できるようにしています。今日の給食はパックの牛乳以外にもクリームシチューにスキムミルクや牛乳も入っていてカルシウムいっぱいですよ。	
10 金	すき焼き煮は、久しぶりの献立です。牛肉、白菜、たまねぎ、人参、しらたき、ねぎ、麩が入っています。日本では、昔から食べられている麩は、すき焼きやお吸い物などに使われます。麩は、小麦粉に水を加えて練ることでできるタンパク質のグルテンから作られます。	
13 月	九度山小学校1年生、九度山幼稚園のみなさんは、今日から給食がスタートですね。人気のカレーライスと入学進級のお祝いデザートとして、ストロベリーカスタードタルトの献立です。給食では、毎日みなさんが好きなものばかりではありません。好きなものばかり食べていると栄養バランスが崩れて、体調を崩しやすくなり、毎日元気に過ごすことができません。苦手な給食も一口からでも挑戦していきましょう。	
14 火	中華サラダは、給食では定番の人気献立です。春雨のツルツとした食感がこれから暑くなってくる季節に好評です。ドレッシングにごま油を使っているサラダです。	
15 水	八宝菜は、具だくさんの中華の煮物です。豚肉、えび、いか、うずらのたまご、人参、しいたけ、たまねぎ、白菜、たけのこ、ねぎが入っていて具だくさんです。八宝菜の「八」は、「八種類の」の意味ではなく、「多くの」の意味です。	
16 木	4月から小学校4年生、中学校1年生のみなさんは、パンの大きさが変更しています。幼稚園40g、小学校低学年55g、小学校高学年70g、中学校80gの小麦粉を使ったパンです。通常のコッペパン以外にも今日の丸カットパンや食パン、渦巻きパンなど変化をつけたパンもいろいろと献立に取り入れています。	
17 金	いわしの紀州煮は、味付けに梅干しが入っています。梅干しには、食欲増進作用があり、疲れを取ってくれる栄養が含まれています。	
20 月	今月も九度山町のビニールハウスで収穫されたいちごをデザートにだす予定です。いちごは、先のとがっている部分が一番甘いので食べる時は、へたの部分から食べるとおいしく食べられるそうです。	
21 火	ポークビーンズは、白いんげん豆と豚肉を使ったトマト味の煮物です。豆類は、たんぱく質以外にも食物繊維を多く含んでいて、腸のお掃除をしてくれます。	
22 水	今日のうどんは、野菜と鶏肉、きのこなどが入ったかやくうどんです。うどんのだしには、かつおの削り節と昆布を使って、一緒にすることでよりおいしいだしをとることができます。うどんを配膳するのは、難しいと思いますが、クラスのみんなにうどんが分けられるように注意して配膳してください。	
23 木	コーンスープには、とろろこしがたっぷり入っています。日本では、夏場に丸ごと食べたり、サラダやスープに入ることが多いですが、世界では、粉にして主食にしている国がたくさんあります。とうもろこしは、米、小麦とあわせて世界3大穀物の一つです。	
24 金	豆腐ハンバーグは、2回目の献立です。豆腐、豚肉、鶏肉が入ったふんわりとしたハンバーグにしょうゆやみりんを使った和風のソースが好評だと聞きました。	
27 月	たけのこの旬の季節になりました。昔は春のスタミナ食とも言われ、今でも新鮮なたけのこを食べられる季節は今だけです。この季節は、たけのこ以外にもわらびやごみ、ぜんまいなどの自然の恵みの山菜が食べられますね。	
28 火	塩やきそばは、いつものソースがベースの焼きそばではなく、塩やしょうゆを使って味付けした焼きそばです。コーンやピーマンも入っているのでカラフルですね。	
30 木	暖かくなってきたのでフルーツ白玉が給食に登場します。もも、みかん、パイナップル、寒天、白玉団子が入っています。白玉団子は、もち米が原料の白玉粉から作られます。	

こんなことに気をつけています！

<p>栄養バランス</p>	<p>おいしく魅力ある献立作り</p>	<p>行事食や郷土料理の伝承</p>	<p>旬の食材や地場産物の活用</p>	<p>食品の安全性</p>	<p>衛生的な調理</p>
---------------	---------------------	--------------------	---------------------	---------------	---------------