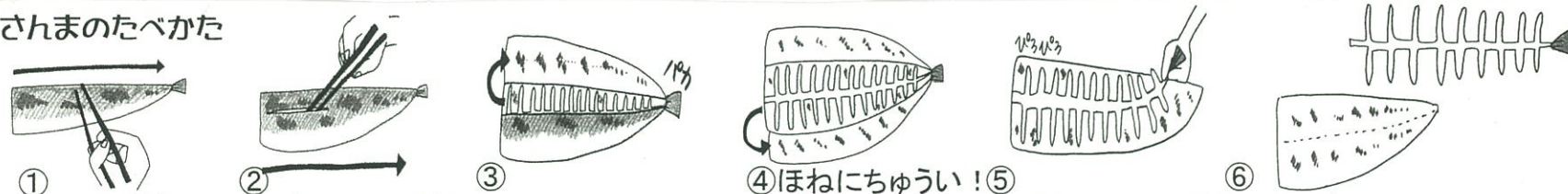


3	月	きょう 今日のはきつねうどんです。一人一枚、四角い油揚げをうどんにのせて食べてください。油揚げはきつねの好物とされていることから「きつねうどん」と名前がついたという説と、油揚げの色がきつねの色に似ているから、という説があります。
4	火	きょう 今日のはまるつくパンは丸く作っていただきました。コロッケとキャベツをはさんで（ソースで味をつけておいて）ハンバーガーのようにして食べてください。
5	水	きょう うめぼ 今日のは、小学生のみなさんの分は「梅干しで元気！キャンペーン」で県から配布されたものです。中学生、幼稚園のみなさんの分は、給食センターで漬けた小梅の梅干しです。梅干しの酸っぱい味はクエン酸という成分からで、食べると体の疲れを取ってくれます。
6	木	きょう 今日のは、みなさんにとっても人気のある「あげパン」です。いつもはおおたにしよひん（パン屋）さんから直接届くパンですが、今日はセンターで全てあげ油で揚げ、グラニュー糖をまぶして一つ一つ袋に入れてあります。
7	金	つき 月に2回を目安に、食物せんい摂取のために麦ごはんを実施しています。カレーライスやどんぶりのときなど、ごはんが食べやすい日を選んでいきます。
11	火	きょう 今日のは、パンに黒砂糖が入っている黒糖パンです。黒砂糖は、サトウキビのしぼり汁を煮詰めて作られます。普通の白い砂糖は、しぼり汁のうわすえきとだして、さらにたくさんの工程を経て作られます。黒砂糖にはカリウム、鉄などのミネラルが含まれます。
12	水	はつぼうさい 八宝菜の「八」には「たくさんの」という意味があります。給食の八宝菜には豚肉、いか、えび、うずら卵、たけのこ、えのきたけ、白菜、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、とたくさんの具材が入っています。
13	木	きょう クリームスープやシチューなどの時、パンにスープを少しつけて食べるとおいしいという意見をいただいたことがあります。パンが食べにくいという人は一度試してみてくださいね。
14	金	きょう 今日のは即席漬は、火を通したにんじんと白菜に塩昆布を加え、お酢、塩、しょうゆなどで味付けて作っています。簡単に作るなら塩昆布と野菜を和えるだけでもおいしくできますよ。
17	月	いわしはほねと食べられる魚で、食べるとカルシウムをたくさん摂ることができます。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）など、脳を活性化させ、成長を助けるはたらきを持つ油を含んでいます。
18	火	きょう 今日のは野菜の和え物は残食が多くなりがちですが、ピーナッツ和えは比較的人気のある献立です。ピーナッツは、殻がついた状態だと落花生と呼ばれます。ピーナッツにはコレステロールを調整するはたらきのある脂肪分や、ビタミンやミネラルも含んでいます。
19	水	きょう 今日のは大豆入りつくね焼きは2回目の実施です。初めての時は全て同じ大きさで作りましたが、今回は、小さい学年の子どもたちには小さく、大きい学年の子どもたちには大きく、大きさを考えて作ってみました。
20	木	きょう 今日のは鉄分たっぷりサラダには、鉄が豊富に含まれているひじき、小松菜などが入っています。ひじきは味を付けて煮てから、手作りのドレッシングで野菜と一緒に和えています。
21	金	きょう 今日のは久しぶりの牛丼です。給食では、ボリュームを増やすために牛肉だけでなく豚肉も使っています。牛肉は鉄分が多く、豚肉はビタミンB1が多いという特徴があります。
24	月	きょう 今日のは献立は、酢豚を豚肉の代わりに高野豆腐を使って作った高野豆腐の酢豚風です。高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させて作られていて、日持ちする上に、たんぱく質、ビタミンE、鉄や食物せんいなど、たくさんの栄養が含まれています。
25	火	きょう 今日のはスープは秋の味覚、きのこのスープです。しめじとえのきたけが入っています。かさの色が茶色くて、長くて太い軸のきのこがしめじ、細くて白いきのこがえのきたけです。
26	水	きょう 今日のは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ください。尻尾がついている方が骨が取りやすく、食べやすいと思います。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。
27	木	きょう 今日のはパンに切り目を入れてありますので、フルーツクリームやツナサラダをはさんで食べてください。フルーツクリームには柿が入っています。九度山町は柿の町、今年も給食に地域で作られた柿を取り入れたいと思います。
28	金	きょう 今日のは九度山の柿を使った「柿なます」を献立に取り入れています。柿はビタミンCが豊富で、同じ量で比べるとみかんの二倍のビタミンCが含まれています。また、さつまいもも地元のものを取り入れる予定です。
31	月	きょう りんごは秋から冬にかけて旬を迎えます。日本では、青森県や長野県、岩手県など寒い地域での生産が盛んです。りんごの皮にはポリフェノールという成分が含まれていて、体の調子を整えてくれます。

**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背中身を食べます ④お腹の身を食べます（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！