日	曜日	こんだてメッセージ　6月
1	水	鶏肉と厚揚げのピリカラ炒めは、こいくちしょうゆ、オイスターソース、さとう、お酒などで味をつけて炒めて作っています。おいしく仕上がるように、鶏肉は一度油で揚げてから炒めています。
2	木	今日はセレクト給食です。ベストサンドかエビカツかのいずれかを選んでいただきます。セレクト給食は、自分の力で食べ物を選ぶ能力を養うために取り入れています。
3	金	６月４日は虫歯予防デーです。今日はかみごたえのあるきんぴらごぼう、麦ご飯に、カルシウムたっぷりのいわしを取り入れた献立です。よくかむことによって歯が強くなるだけでなく、虫歯を防ぐはたらきがあるだ液がたくさん出て、頭のはたらきも良くなります。
6	月	ほねくは、太刀魚という魚を骨ごとすりつぶしてつくられるのでカルシウムがたくさん含まれています。ほねくは和歌山県の有田地方でたくさん作られています。太刀魚は、刀のように細長くキラキラした姿をしています。
7	火	今日のグリーンサラダには、ブロッコリー、きゅうり、アスパラガス、コーンが入っています。野菜には、体の調子をととのえるはたらきや、エネルギーやたんぱく質が体できちんと使われるように助けてくれるはたらきがあります。
8	水	ホキのマヨネーズ焼きは、アルミカップにホキを入れ、たまねぎ、コーン、パセリとマヨネーズ、味噌をホキの上に乗せて、オーブンで焼いて作っています。たまねぎは地域でとれたものを使用する予定です。
9	木	長崎皿うどんは、袋に入った乾麺に、八宝菜のようなたくさんの具が入った中華風のあんかけをかけていただきます。長崎県の名物料理ですが、長崎では焼きそばのように具と麺を一緒に炒めて作る皿うどんも食べられています。
10	金	キムチどんぶりは、キムチと野菜と豚肉を炒め合わせて丼にした料理です。キムチは韓国の漬け物で、唐辛子やにんにくを使っているのが特徴です。白菜だけでなく大根やきゅうりでも作られます。
13	月	今日から残食調査を一週間行います。ご飯や牛乳など、センターで調査しづらい献立を学校で調べてくださるようお願いします。今月のたまねぎは地域の農家の方が育ててくださったものです。たくさん食べてくださいね。
14	火	中華サラダは、春雨を使ったさっぱりとした和え物で、暑い時期には特に食べやすい料理です。春雨は緑豆やじゃがいもなどに含まれるデンプンからできています。
15	水	今日のカレーはシーフードカレーで、えび、いか、あさりが入っています。また、今月のたまねぎは地域の農家の方が育ててくださったものです。今日のカレーにも入っています。
16	木	今日の白身魚フライは給食センターでパン粉をつけて揚げています。パンにはさんで食べてください。ミネストローネはトマトが入った具だくさんのスープで、イタリアの家庭料理の一つです。ミネストローネに入れるマカロニの形を変えてみました。何の形か分かりますか？
17	金	今日の鯨の肉は、和歌山県の太地町でとれたものを送ってもらっています。りんご、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、お酒でしっかり下味をつけてから揚げています。鯨の竜田揚げは昭和３０年代頃の給食の定番メニューでした。
20	月	新しく取れたじゃがいもは新じゃがといって、皮がうすくておいしいのが特徴です。じゃがいもにはみかんに負けないほどのビタミンCが含まれています。果物などのビタミンCと違って、熱が加わっても壊れにくい特徴もあります。
21	火	鶏肉のバーベキューソースは、しょうゆ、お酒、ケチャップ、にんにく、味噌、すりおろしたりんごとたまねぎで下味をつけて焼いて作っています。鶏肉には体のもとになるたんぱく質が多く、他のお肉に比べて脂肪が少ないのが特徴です。
22	水	今日の豆腐ハンバーグは手作りです。豚肉のミンチに木綿豆腐を加えて、良く練って作りました。普通のハンバーグに比べて脂肪分が少なくて、あっさりとヘルシーなハンバーグです。
23	木	コールスローサラダは、キャベツなどの野菜を千切りなどにして細かく切って作るサラダです。お肉などのおかずの付け合わせに食べられることが多いですが、アメリカの南の方ではサンドイッチの具として作られることもあります。
24	金	今年も九度山町の九和楽さんに、鯖と鮭の柿の葉寿司を届けてもらいました。柿の葉寿司は和歌山県や奈良県で江戸時代頃から夏祭りなどで食べられてきたそうです。
27	月	さくらんぼは今が旬の果物です。アメリカンチェリーは国産のさくらんぼに比べて、色が濃く甘みが強いのが特徴です。アジの南蛮漬けは、さとう、しょうゆ、お酢で作ったタレにたまねぎなどの野菜、揚げたアジを漬け込んで作っています。
28	火	今日は暑い季節に合わせた冷麺です。中華麺を入れたオレンジ缶には氷も入れてありますので、冷たいまま食べてもらえると思います。きゅうりやしいたけなどの具材を上に乗せて、スープをかけて食べてください。
29	水	竹輪のカレー揚げは、竹輪にカレー粉を加えた衣をつけて揚げて作っています。カレー粉にはターメリック、唐辛子などのたくさんの香辛料が使われていて、食欲を増進させるはたらきがあります。
30	木	鮭のムニエルは、鮭に塩こしょうをし、小麦粉をまぶしてバターで焼いて作っています。ムニエルはフランス料理の一つで、タラなどの白身魚で作ってもおいしいですよ。