

1	木	はるさめ 春雨スープのはるさめの原料はじゃがいもやさつまいもです。給食で使っているものはじゃがいもからでんぷんを採取したものです。
2	金	きょうは、明日の節分をさきどりしての節分給食です。節分は豆まきや、ヒラギの枝に焼きたいわしの頭をさして玄関に厄よけとしてかざる風習や巻きずしをたべたりいろいろと食べ物に関係した年中行事がたくさんありますね。白和えは、豆腐で野菜をあえています。豆腐の色がしろいからそうよばれています。給食の豆腐は一度加熱してから使用しています。
5	月	お米のムースはリクエストの多かったデザートです。味もさることながら商品名も親しみがあるのかもしれませんがね。九度山町以外の学校でも人気があります。
6	火	きょうのスープは名前のとおり具たくさんです。おかずのスープですね。肉、貝、野菜が入っています。
7	水	みなさんの給食の残量を見ていると味噌汁、特に豚汁がすきなようです。他の汁物に比べ残量が少ないです。寒い冬場にはみそ料理は適していますね。体があたたまります。
8	木	あげパンはリクエストの多かった料理です。あげパンはコッペパンをセンターであげ砂糖をまぶしています。
9	金	千切り大根の炒り煮は①せんぎりをさっと洗い水につけもどし5cmくらいに切っておきます。②油揚げは半分にし短冊に切りお湯をかけ余分なあぶらをとります。③なべに油をしき肉をいため、千切りにしたにんじんを加えたいめます。千切り大根を加えさらにいためだしを材料のひたひたまで入れ煮ます。千切り大根がやわらかくなれば調味料(酒、砂糖、しょうゆ)を加え中火で煮ます。煮物は一度火を止め時間がたつと味がよくなりしみこみます。
13	火	ブロッコリーとコーンサラダは時々ドレッシングをかえみなさんによく食べてもらっています。彩りもきれいですね。
14	水	2月9日から25日まで韓国ピョンチャンで冬季オリンピックが開催されています。今日は韓国料理のビビンバです。みなさんの給食リクエストにも登場しています。肉と野菜がうまくとれる料理ですね。
15	木	みなさんが食べているほとんどのもずくは、沖縄県で養殖されています。すのもの、スープ、いためもの、てんぷらといろいろな料理に使用することができます。
16	金	ゆでた野菜をすったごまであえるのでごま和えといいます。味付けは主に砂糖としょうゆです。簡単にできる副菜です。お家でも作ってみてください。
19	月	マーボー豆腐は一度にたくさんの豆腐が食べられる料理です。一人平均150gの豆腐を使っています。
20	火	給食のコッペパンの話はなして、かつらぎ町の太谷パンさんで焼いてもらっています。毎回朝焼きパンです。材料(小麦粉など)は給食会とところで予約注文をしています。和歌山県の大多数の学校分を用意してくれます。学校のパンには卵は入っていません。脱脂粉乳(スキムミルク)が入っています。
21	水	くじらの竜田揚げもリクエストにありました。和歌山県の太地町から給食会をとおして買っています。和歌山県の食文化伝承としてとても品質のよい鯨肉が届いています。鯨肉は鉄分が豊富で脂質が少ない栄養価の高い肉です。
22	木	こまつなは小松菜とツナをあわせた炒め物です。名前は語呂合わせをしています。気がつきましたか?小松菜はカルシウム、鉄分が多く含まれる野菜のひとつです。
23	金	3色あえの3色は1、ひじき 2、いらたまご 3、こまつな です。食事は味はもちろんですが目で食べてもおいしいです。ひじきに黄色の卵、緑の小松菜が入ると春の予感がしますね。
26	月	今日はいつものフルーツヨーグルトにナタデココを入れています。食感が変わるとおもいます。ナタデココはココナッツの汁を発酵させたものです。東南アジアのフィリピンが発祥の伝統食品です。食物繊維が豊富にあります。
27	火	今日のスパゲティクリームソースは海鮮のいか、あさり、えびとベーコンが入っています。初登場です。
28	水	とりにくからあげはリクエストの多かった料理です。鶏肉はムネ肉もも肉の2種類の部位を使っています。肉は部位が違うと食感や味も変わります。これ以外の鶏肉の部位がわかるでしょうか?ちょっと考えてみてくださいね。

※昨年12月に各学校にアンコール献立の募集をしました。結果の紹介です。

☆アンコール献立☆		九度山小学校	河根小中学校	九度山中学校	九度山幼稚園
主食	1	メロンパン	あげパン	メロンパン	わかめご飯
	2	わかめご飯	メロンパン	あげパン	ビビンバ
	3	あげパン	ナン	わかめご飯	メロンパン
おかず	1	からあげ	さばのみそ煮	からあげ	鶏肉のレモンソース
	2	鯨の竜田揚げ	からあげ	マーボー豆腐	もずくスープ
	3	いかにかりん揚げ	たまごとじ、コロケ他	とんかつ、豚汁	さばのみそに
デザート	1	お米のムース	アイス	フルーツポンチ	フルーツヨーグルト
	2	フルーツポンチ	みかん、りんご	フルーツ白玉、お米のムース	フルーツしらたま
	3	アイスクリーム	お米のムース他	フルーツヨーグルト	フルーツのクリームあえ

子どもたちからのメッセージ

あげパンが大好きです!
あげパン特にもう一回食べたいです。

からあげにレモンはすごくよくあうからおいしいぞ!

今までおいしいごはんを作っていただきありがとうございます。
ます。

白玉フルーツポンチがたくさん食べたいので量を増やしてください

リクエストと一緒にメッセージもいただきましたので一部紹介します。ご協力ありがとうございました。