



こんだてメッセージ 4月



日	曜日	
8	金	今日は九度山中学校だけ給食があります。キムチチャーハンは、初めての献立です。業者さんからごはんを給食センターに運んでもらって炒めます。給食センターは、ごはんを炊ける設備はありませんが、炒めたり、ちらし寿司は作ることはできるので、今回、好評だったら、またいろいろなごはんにも挑戦していきたいと思えます。
11	月	鱈は漢字で書くと、魚偏に春と書きます。春に旬をむかえる魚です。今日はいつもの塩焼きとは違い、甘めの味噌『白みそ』とみりん、酒、砂糖を混ぜて漬けて込んで焼いた、鱈の西京焼きです。
12	火	長崎皿うどんは、給食で定番となった献立です。給食では、大きなお皿を使って食べることができないので、皿うどんの麺とあんを食べる時は、くずした麺の上からあんをかけるなど工夫して食べてください。今月使ういちごも九度山町慈尊院の奥さんのビニールハウスで収穫されたいちごです。
13	水	今は珍しくなりましたが、鯨は昔、日本人にとって大事なたんぱく源でした。今日の鯨は、和歌山県産の鯨で、りんご、しょうが、にんにく、酒、しょうゆ、みりんを下味をしっかりつけてから揚げています。鯨の竜田揚げは、みなさんの家族の人が給食を食べていた頃の定番メニューだったかもしれませんね。
14	木	コッペパンは一人あたり小麦粉の量で幼稚園40g、小学校低学年55g、小学校高学年70g、中学校80gです。小学校1年生、4年生、中学校1年生の人は4月からパンが大きくなっています。成長にあわせて、体が必要としている栄養の量も変わってきているので、少し大きくなったパンも残さず食べるようにしましょう。
15	金	牛肉は高価なので、給食の牛丼は中に入っている具に工夫をしています。牛肉以外に豚肉や人参、たまねぎ、しらたきを入れて量を増やしています。
18	月	今日から九度山小学校1年生、河根小学校1年生の給食がスタートします。入学・進級のお祝いにお祝いクレープをだします。クレープの中に白桃の果肉や白桃といちごのソースとヨーグルトクリームが入っています。
19	火	中華サラダは春雨を使っています。春雨以外にもきゅうりやキャベツ、もやし、人参、いか、ロースハムが入っていて具だくさんのサラダです。これから暑くなる季節におすすめのサラダです。
20	水	今日は竹の子の炊き込みごはんです。春、草木が芽を出すこの時期の野菜は、強い生命力を秘めているといわれています。竹の子は、1日に70cm伸びると言われるほどぐんぐんと成長します。水煮などで1年間購入することができますが、本来は春に旬をむかえる食材です。今月は竹の子を多く給食に取り入れています。九度山町産のものが使えたらいいのですが、給食では難しいですね。
21	木	ボイルソーセージとボイルキャベツをカットパンにはさんで、トマト&マスタードをかけて食べてください。ソーセージは幼稚園・小学校は2本、中学校は3本です。丸ごとパンにはさんで食べにくい人は、パンを半分に割ってから、はさんで食べてもいいかもしれませんね。
22	金	バレンシアは、サフランという香辛料の香りが効いています。人参、マッシュルーム、コーン、鶏肉、たまねぎが入ったカレー味のピラフです。
25	月	今日は、竹の子やかつおを使っている旬の味の給食です。春から夏にかけて北上するかつおは、初がつおと呼ばれ、昔から珍重されてきました。初がつおは、あっさりとした味で秋の産卵の時期に捕れる戻りがつおは脂がのっています。
26	火	今日はほうれん草ともやしのピーナッツあえです。もやしは、豆類が発芽した野菜なので、たんぱく質や、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。豆類が発芽したもやし以外にも、大豆やブロッコリー、キャベツなどの発芽野菜があります。これらは、芽、新芽という意味の『スプラウト』と呼ばれています。
27	水	さんまは、秋を代表する食材ですが、さんまの蒲焼き風は人気献立なので旬の時期以外にも冷凍のさんまの開きを使ってだしています。秋には、生のさんまを魚屋さんから購入して、さんまの塩焼きをだします。
28	木	スパゲッティやうどん、ラーメンと一緒にパンを出す日は量が多い為、減量パンとしています。いつものパンよりも小麦粉の量が10g少ないパンです。