

日曜日		こんだてメッセージ 6月	
1	水	きょう	今日のえんどうご飯は、紀州うすいとも呼ばれる和歌山県産のうすいえんどうを使っています。九度山小学校の2年生が皮をむいてくれました。
2	木		カットパンにボイルウィンナーとボイルキャベツをはさんで食べてください。ボイルキャベツには、カレー味がついているので、マスタードはつけずにケチャップだけにしています。
3	金	あす	明日6月4日は虫歯予防デーです。虫歯を予防するために、歯を作る食べ物やよく噛んで食べる食べ物を選んで食べましょう。甘いものを食べる時は時間や量に気をつけて、食べたあとは忘れずに歯磨きをしたいですね。今日は、よく噛んで食べてもらうようにカミカミ昆布をつけています。
6	月		スナックえんどうは、さやのまま食べられるえんどう豆です。スナックえんどうとも呼ばれています。マヨネーズをつけて食べてください。
7	火	きょう	今日は給食センターでひき肉をこねる所から作る手作りハンバーグです。ハンバーグに使っているお肉は、牛肉と豚肉の合いびき肉です。
8	水	こない	国内で生産されているじゃがいもの内約30パーセントは料理用、同じく30パーセントはでんぷん用だそうです。でんぷんは、かたくり粉やはるさめ、インスタント食品、かまぼこなどに使われています。
9	木		チンジャオロースは、野菜とお肉を細切りにし、炒めた中国料理の一つです。今日のチンジャオロースに入っている野菜は、ピーマンと竹の子、パプリカ、にんにくです。他にもやしやねぎ、たまねぎを入れることもあるそうです。
10	金	きょう	今日のまぐろは、和歌山県的那智勝浦で水揚げされたまぐろです。まぐろはすしからツナ缶まで、私たちの食生活にかかせない食べ物ですね。給食では、生の魚は出せないで、まぐろを揚げてソースをかけたり、下味をつけてから焼いています。
13	月	きょう	今日から1週間残食調査週間です。クラスで牛乳やおやつのごはんおやつの残食調査にご協力をお願いします。毎日給食センターでもおかげの残食調査をしています。野菜などの献立で、時々多く残ってくるのが気になります。
14	火	れいめん	冷麺は夏だけ登場する献立です。麺に氷もいれて運んでいるので冷たいまま食べてもらえそうです。
15	水	こ	とふの粉の煮物は伊都地方で昔から食べられている郷土料理です。とふの粉とは、高野豆腐を四角く切り出す時にでる粉のことです。昔から、この粉を季節の野菜と一緒に煮物にして食べていたそうです。高野豆腐とはまた違う食感を味わってください。
16	木		ポークビーンズには白いんげん豆を使っています。いんげん豆は、僧の隠元が中国から伝えたことによりこの名前がついたそうです。今日のような白いんげん豆以外にも茶色、まだらなどの様々な模様のものがあります。
17	金	きょう	今日は、汁の少ないドライカレーです。ひき肉にたまねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、レーズン、鶏レバーが入っています。ターメリックで色づけたターメリックライスと一緒に食べてください。
20	月		じゃがいもは、大学芋やメークインの品種が日本でよく作られています。北海道が日本最大のじゃがいもの生産地です。
21	火	ちゅうか	中華サラダに使っている春雨は、緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぷんを原料にして作られています。サラダや鍋物、炒め物などいろいろな料理に使われます。
22	水	ふう	スペイン風オムレツは、炒めた具材を卵と混ぜてフライパンの丸い形のまま焼くスペインの卵料理です。今日のスペイン風オムレツには、フライドポテトやたまねぎ、鶏肉、ほうれん草が入っています。
23	木	きょう	今日のグレープフルーツは1/8にカットしたものが一人2個です。幼稚園は一人1個です。グレープフルーツはまるでぶどう(グレープ)のように木に実るのでこの名前がついたそうです。
24	金		ほねくは、和歌山県有田地方で作られている太刀魚を使った蒲鉾です。骨ごと太刀魚を蒲鉾にしているのでカルシウムをたくさんとることができます。
27	月	おやこ	親子どんぶりに使われている卵と鶏肉は和歌山県産のものです。鶏肉は紀南地方で梅酢を餌に混ぜて育てた梅鶏を使っています。卵は橋本市産です。和歌山県で生産される卵のうち60パーセントは橋本市産です。
28	火		ベストサンドは久しぶりに出す献立です。ベストサンドはチーズを2枚のソーセージでサンドしたカツです。デザートは暑い季節にぴったりのフルーツポンチに杏仁豆腐が入っています。
29	水	かんこく	ビビンバは韓国の混ぜご飯の一つです。ナムルと肉のそぼろを混ぜてご飯と一緒に食べてください。ビビンバの時のナムルには、じっくり煮込んで味付けしたぜんまいが入っています。
30	木		うどんは日本を代表するめんの一つで小麦の栽培が盛んな地域を中心に郷土食として古くから食べられてきました。うどんとあうようにカレーうどんの時のカレーには、じゃがいもを入れずにねぎや油揚げをいれ和風のだしで味付けしています。