



魚には骨があります。よくかんで食べましょう！



2025年 令和7年



葛城市学校給食センター
令和7年1月号
【小学校用】

給食センターからこんにちは♪ #.9

給食の前には、しっかり手を洗いましょう！

やまとまなちりめん

【ざいりょう】小学生5人分
やまとまな漬け 90g
ちりめんじゃこ 60g(1カップ)
こまつな 30g(1株)
ごま油 小さじ1/2
さとう 小さじ1
しょうゆ 少々
みりん 小さじ1/3
いりごま 大さじ2

【つくりかた】

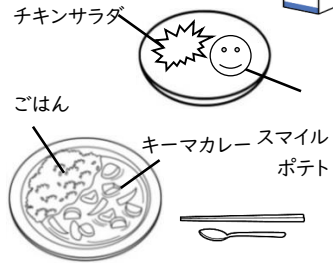
- ①やまとまな漬けは汁を切り、1.5cmぐらいの長さに切る。こまつなも同じ長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、こまつな、やまとまな漬け、じゃこを順に炒める。
- ③調味料を加えて味見をして必要ならしょうゆを少し入れる。
- ④最後にごまを入れてよく混ぜたら完成★

※やまとまな漬けの代わりに高菜漬けなどほかの漬物でもおいしく作ることができます！

ごはんにはまぜて
おにぎりにしても
おいしいよ♡

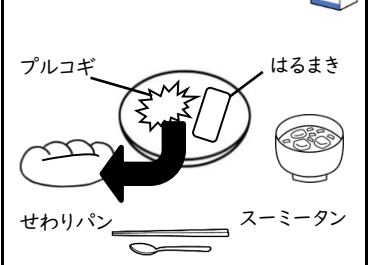


9日(木)



今年最初の給食です！今のクラスで給食を食べるのもあと少し…。みんなでも楽しく食べてね！

10日(金)

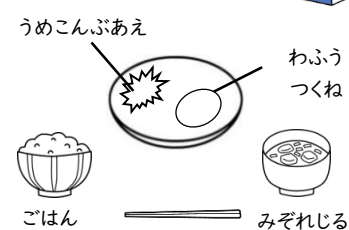


プルコギは肉と野菜を炒めて甘辛く味付けした韓国料理です。パンにはさんでプルコギサンドはどうですか？

13日(月)

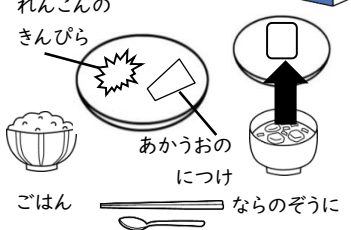


14日(火)



3学期は中学校3年生がもう一度食べたいリクエストメニューがいっぱい♡梅こんぶあえはサラダ部門3位★

15日(水)



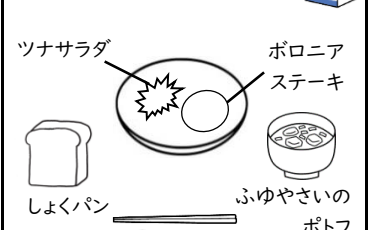
お正月料理です。奈良の雑煮に入っているおもちを小皿に出して、きなこをつけて食べてね！

16日(木)



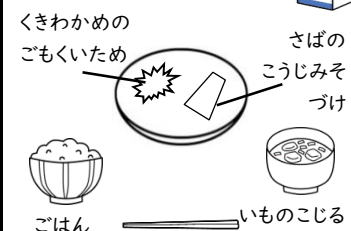
包子(パオズ)は中に具を包んだ中国料理で、今日のパオパオは小さい肉まんのような料理です。

17日(金)



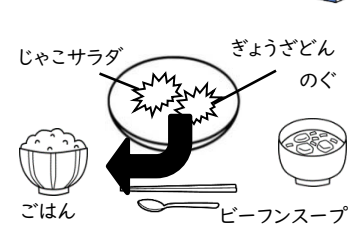
食パンにボロニアステーキやチーズやサラダなどをのせて、お好みのサンドイッチを作って食べてね！

20日(月)



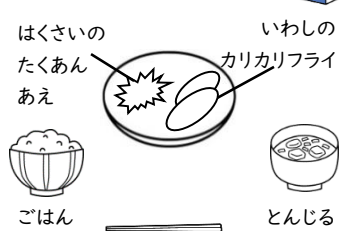
「茎わかめの五目炒め」はリクエスト給食の炒めもの部門で第2位でした！ごはんがすすむおかずですね♡

21日(火)



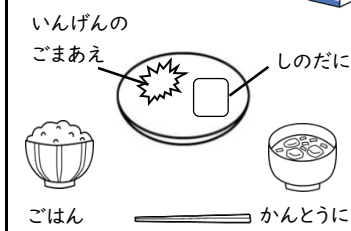
ピーンはお米から作られるめんです。炒めたり、スープに入れたり、いろいろな食べ方ができます。

22日(水)



いわしのフライがカリカリの秘訣は…衣がポテトできているからです。フライドポテトの味がしますね！

23日(木)



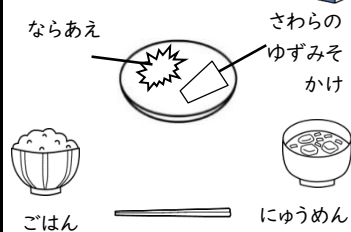
信田煮はあぶらあげを使った煮物です。今日はれんこん・ごぼう・たまねぎ・にんじん・鶏肉が入っています。

24日(金)



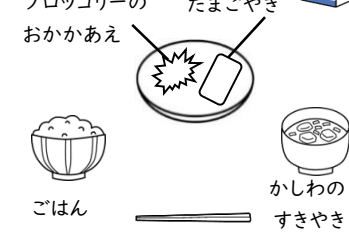
1月24～30日は全国学校給食週間です！地場産物を使った料理や奈良の郷土料理が登場します★

27日(月)



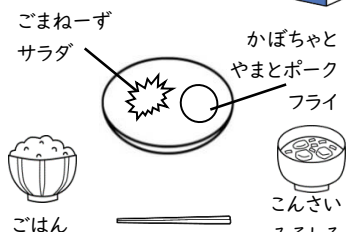
奈良あえは奈良の特産品の奈良漬を使用した和え物です。にゅうめんと同じく奈良の郷土料理です。

28日(火)



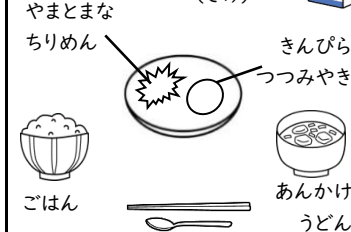
かしわのすき焼きはお祝いの時に食べられる奈良の郷土料理で、「かしわ」とは鶏肉のことです。

29日(水)



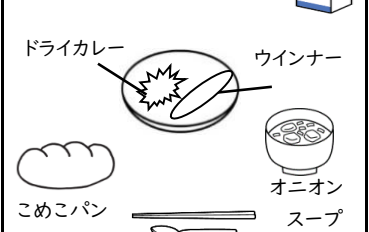
大和ポークは奈良のきれいな水と澄んだ空気に恵まれた自然の中で育てられたおいしい豚肉です。

30日(木)



柿の葉寿司は、夏祭りのごちそうとして五條・吉野地域で食べられていた奈良の郷土料理です。

31日(金)



ドライカレーとはいつものカレーとはちがいで、水分を少なくしたカレーです。パンと一緒に食べてね！



昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。

そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大さだったといえます。

ぜんこくがっこうきゅうしゅうきゅうかん 全国学校給食週間

この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

