



魚には骨があります。よくかんで食べましょう！

葛城市学校給食センター
令和7年3月号
【中学校】



給食の前には、しっかり手を洗いましょう！

3日(月) ひなまつりゼリー なのはな あえ いわしのしょうがに ちらしずし にゅうめん 3月3日は桃の節句❖みんなの成長を祈って、給食センターからひなまつり献立をお届けます！	4日(火) こまつなのナムル えびチリ ごはん ごもくラーメン リクエスト給食でラーメンはめん部門の1位！えびチリはさかな部門3位で久々の登場です！	5日(水) ポテトサラダ てりやきハンバーグ ごはん ポトフ 春らしく花形の豆腐ハンバーグです！副菜のポテトサラダはリクエスト給食でサラダ部門1位でした！	6日(木) ジョア(プレーン) いんげんのおかかあえ てづくりからあげ ごはん はるいちばん！みそしる 磐城小5年生が考えた「春一番！みそ汁」は、春が旬の食材を使い、組み合わせを工夫したみそ汁です！	7日(金) にくだんごのトマトに きなこ あげパン はるキャベツのクリームに きなこあげパンは、リクエスト給食のパン部門で約50%の人が投票した一番人気のメニューです！
10日(月) アイスcream ブロッコリーのねぎごまサラダ ごはん レモン パセリナゲット ポークカレー 今日で中学校3年生の給食は終わりです。最後の給食はカレーです。よく味わって食べてくださいね！	11日(火) こざかなとひじきのサラダ そばろどんのぐ ごはん きもちなべ けはやちゃんこ鍋コンテストの決勝戦に勝ち残った白鳳中女子バスケットボール部考案のちゃんこ鍋！	12日(水) くきわかめのごもくいため さわらのたつたあげ ごはん はるのやさしいたつぷりじる 磐城小5年生が考えた「春の野菜たつぷり汁」は、春の野菜を使い、いろいろ工夫したみそ汁です！	13日(木) ちゅうかあえ にらまんじゅう ごはん マーボー豆腐 給食の麻婆豆腐はたまねぎ、にんじん、葉ねぎが入っていて、意外と野菜も食べられるメニューです！	14日(金) 卒業式 卒業式

17日(月) げんきヨーグルト かんてんサラダ ぶたキムチ ごはん ビーフンスープ ビーフンスープに入っているきのこは「えのきたけ」。香りが控えめなので、苦手な人も食べやすいはず…？	18日(火) おいしいいちごゼリー うめこんぶあえ ぶたにくのかりんあげ ごはん こうはくじる 3学期の給食は今日で終わりです。春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしてね！
--	--

給食センターからこんにちは♪ #.11

今年度の給食試食会で保護者の方からレシピの問い合わせが一番多かったメニューです！

ぶたにくのかりんあげ

【つくりかた】

- ①豚肉に★で下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③②を合わせて作ったたれを②にからめたら完成！！



【ざいりょう】 小学生5人分 豚もも肉(短冊切り)…300g

- ★酒…大さじ1/2
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★おろししょうが…大さじ1/3
- 片栗粉…1/2カップ
- 揚げ油…適量
- しょうゆ…大さじ1
- さとう…大さじ3
- ごま…大さじ2

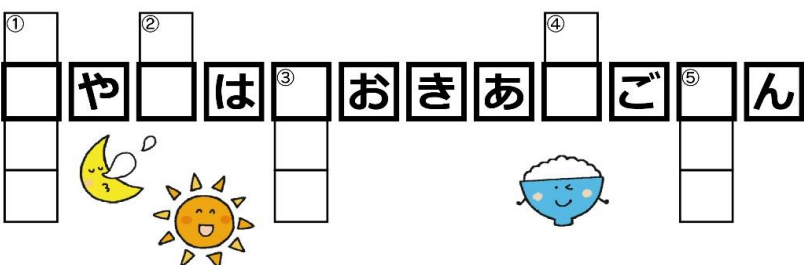
1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子どもも心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで〇〇かりをします。
- ③ 野菜を売っている店。
- ④ 雨が降ったらさすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。

春のキャベツはやわらかい！

季節によって食感が違う！

今では1年中お店に並ぶキャベツですが、春のキャベツは巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。みずみずしく、生でもおいしくいただけます。

葉酸、ビタミンKが豊富！

健康な発育や貧血予防にはたらく葉酸、血液や骨の健康に欠かせないビタミンKを豊富に含みます。

胃腸のはたらきを整える成分も！

キャベツには胃腸の調子を整えてくれるビタミン様物質(キャベジン)があり、胃腸薬の原料にもなっています。

ビタミンCがたっぷり！

体の抵抗力を強めるビタミンCが豊富。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすいので、サラダやスープで煮汁ごとするのがおすすめです。



玉のように丸く、葉の巻き具合もゆるく弾力があるのが特徴です。生でサラダや浅漬け、炒めたり、煮込んだりしてもおいしいです。給食では7日に登場します！春の味をぜひ楽しんでください！



食育パズルの答えは…18日(火)を見てね