

3月給食だより

- ①色は、赤いです。
- ②大きさは、ひとくちサイズです。
- ③中は、白っぽいです。
- ④表面に、つぶつぶがあります。
- ⑤くだものです。



こたえは、
給食だよりの下にあります。

1(金)

ツナサラダ グラタン
こめこパン ポークビーンズ

ポークビーンズは、pork(豚肉)とbeans(豆)をコトコト煮込んだアメリカの料理。パンと相性ピッタリのおいしいおかずです。

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



魚には骨があります。よくかんで食べましょう!

このたべものおまじに?

葛城市学校給食センター
令和6年3月号(ようちえん)

4(月)

れんこんのごまだしあえ
ごはん ごちそうビーフカレー

1年に1回でるかでないか...牛肉を使ったごちそうビーフカレーの登場です。待ってました!という人も多いのでは?

5(火)

ひなまつりゼリー
なのはなあえ ちくわのいそべあげ
ごはん にゅうめん

菜の花和えの「菜の花」は、ほろ苦い春の味ですよ。

6(水)

バンバンジー
ごはん マーボー豆腐

バンバンジーは、ゆでたとり肉を細くさき、香辛料のきいたごまだれで和えた料理です。給食センター秘伝のごまだれがとてもおいしいです(^^)

7(木)

かんてんサラダ てづくりからあげ
ごはん ぐだくさんみそしる

中学3年生は今日が最後の給食です。給食が学校生活の楽しい思い出のひとつになればうれしいです♡

8(金)

いちごジャム
カラフルソテー チキンナゲット(幼)
ごはん ニョッキのクリームに

今回のカラフルソテーは、キャベツを使います。暖かい日も多くなって、そろそろふわふわの春キャベツがでてくるころですね。春はもうすぐそこ!

11(月)

くきわかめのごもくいため
ごはん チンゲンサイのスープ

白身魚にかけるドレッシングは、給食センターで手作りします。たまねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩で作ります。おいしいですよ★

12(火)

あじつけのり
いんげんのおかかあえ
ごはん かつらぎちゃんこ

けはやちゃんこコンテストで決勝戦に出場したちゃんこをアレンジした「かつらぎちゃんこ」。葛城市のうまいもんを詰め込んだちゃんこをお楽しみに♪

13(水)

やきぎょうざ 幼1こ 小2こ 中3こ
ナムル
ごはん ごもくらーめん

ほうれん草・もやし・にんじんの彩りがきれいなナムルです。ナムルは、ゆでた野菜をごま油や塩で和えた料理です。お家でも作ってみてね!

14(木)

おいおい プチゼリー(幼)
にんじんしりしり ならのキャベツ ミンチカツ
ごはん こうはくじる

ようちえんのみなさんは、今日が最後の給食です。紅白のおもちの入った「こうはくじる」でお祝いです。4月になったら、小学校で会いましょうね🍡

きせつのだべもの
～なのはな～

菜の花は「なばな」ともよばれ、春の訪れを感じさせる野菜です。そのため、ひなまつりに食べられることも多いです。ほろ苦い味がしますが、これが菜の花の味です。給食では、5日「菜の花和え」で登場します。春を感じて食べましょう。

※ようちえんのみなさんへ※

「きゅうしょくおいしかったよ!」「またつくってね!」とげんきにおはなししてくれたこと、とてもうれしかったです。ちようりんさんにもつたえています。いまのクラスで食べるきゅうしょくもあと10かいです。おともだちやせんせいとたのしくおいしくたべてくださいね😊

ごそつえん
おめでとうございます!

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前には手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品 主菜 副菜 果物 主食</p>

給食センターからこんにちは♪#.11

給食から、どんなことを学びましたか?

3月の給食は10回。卒園や進級など節目を迎える時期になりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今の学年・クラスで食べる給食もあとすこして終わりです。この1年をふり返るとともに、残りの日々も給食を楽しくしっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね😊