



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

葛城市学校給食センター 令和6年4月号 小・中共通

このコーナーでは葛城市の給食に登場する料理の作り方を紹介します♪

給食センターからこんにちは♪#1

うめこんぶあえ

【ざいりょう】キャベツ120g・きゅうり40g・しおぶきこんぶ2g・カリカリ梅2g
 【つくりかた】
 キャベツは一口サイズに切る
 きゅうりはうすく切る
 ①やさいをゆでる
 ②①をさまして水気をしぼり、こんぶ・梅と和える
 (給食では生野菜は使いません)

3~4人でどうぞ!



12日(金) ミルメークココア(中)

かたぬきチーズ ウインナーのケチャップいため

せわりパン はるキャベツのクリームに

新しいクラスになって初めての給食
 新しい給食時間にしましょう!
 金曜日はパンの日です♪

15日(月) さくらもち(中)

さわらのつつたあげ
 くきわかめの
 ごもくいため (小・中)

ごはん どうふのみそしる

手をきれいに洗って
 から給食をいただき
 きましょう

16日(火) プチさくらゼリー(小・幼)

げんきヨーグルト(中)

アスパラサラダ
 キーマカレー

ごはん

カレーの中でも具が小さくて食べやすいのがキーマカレー。サラダのアスパラガスは奈良育ちですよ!

17日(水) パナナチップ(中)

カラフル
 チンジャオロースー

さばカレーぎょうぎ
 幼:1こ
 小・中:2こ

ごはん はるさめスープ

ピーマン・あかパプリカ・きパプリカを使った、栄養価も高く、見た目も楽しいチンジャオロースーです!

18日(木) こくとうビーンズ(中)

メバルのてりやき

うめこんぶあえ (小・中)

ごはん いものこじる

キャベツのおいしい食べ方、「うめこんぶあえ」の作り方は、「給食センターからこんにちは♪#1」に

19日(金)【食育の日】

ならのいちごジャム とりにくのしおこうじやき (小・中)

あかねあえ (小・中)

ごはん コンソメスープ

毎月19日は食育の日です。
 奈良の食事や食材、行事食などを紹介していきます

22日(月) かたぬきチーズ(中)

おいおいミックスゼリー

ごはん パリツォーネ (小・中)

ハヤシライス

今日から幼稚園の年少組さんも給食を食べます!上手に食べられているかなあ?みんなで見守りましょう

23日(火) ブロッコリーのおかかあえ

にしんかんろに (小・中)
 小:1こ
 中:2こ

ごはん しんじゃがのそばろに

春はおもに九州など暖かい地域の新しいじゃがいもが出回ります。にしんは春の魚です

24日(水) のりふりかけ(中)

キステんぶら (小・中)

ひじきいりに

ごはん かやくうどん

”キス”は春先から初夏に旬をむかえる白身魚です。魚を食べる時は骨に気をつけましょう!

25日(木) こぎかな(中)

パンパンジー

にらまんじゅう (小・中)
 小:1こ
 中:2こ

ごはん マーボーどうふ

味は記憶です。今日は食べられなくても経験を重ねるうちに食べられるようになることを願っています

26日(金) げんきヨーグルト(中)

スライスチーズ ポロニアカツ (小・中)

ミモザ (小・中)

ごはん トマトとじゃがいものスープ

ミモザという早春に咲く黄色い花をしていますか?今日のサラダはその花のような彩りです

昭和の日

Illustration of a car and a person.

30日(火) いちごゼリー(小・中)

いんげんのごまあえ

さばみそに (小・中)

ごはん にゅうめん

4月の給食はどうでしたか?すきなものはおいしくきれいなものは一口でも食べてくれたらうれしいです

給食の準備、しっかりできてる?

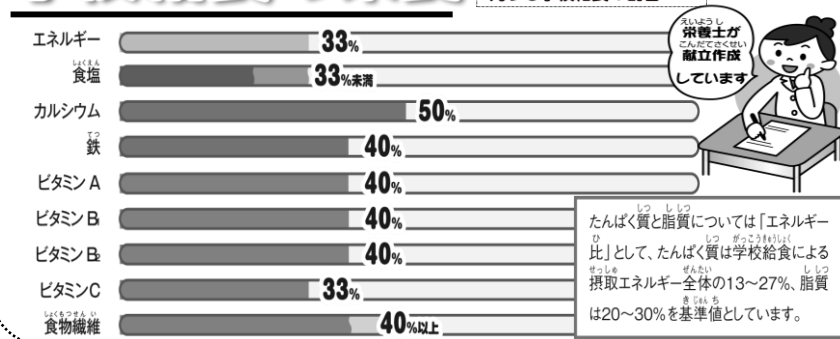
Illustration of a child washing hands and a chef.

ぼうしにかみのけをきちんと入れる
 マスクははなまでおおう
 手をせっけんできれいにあらう
 つめをみじかくきる
 はくい白衣はきれいにつけ

*学校給食は『学校給食法』に基づき、子どもたちの生涯にわたる健康づくりの基礎を培うという観点から、学校教育活動の一環として実施されています。

学校給食の栄養

1日の食事摂取基準)などに
 対する学校給食の割合



給食には、たくさんの学びが詰まっています

栄養バランス
 食品の種類や特徴
 感謝の心
 食料の生産・流通・消費

ふるさとの食文化
 よりよい人間関係の形成
 食事の喜び・楽しさ
 世界の食文化
 食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食