



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月号ようちえん用
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♪

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!



4月給食だより

入学進級
おめでとう



たのしい給食はじまりますよ

12日(金)

ウインナーのケチャップいため

かたぬきチーズ

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
楽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)

くさわかめのごもくいため

あじナゲット(幼)

ごはん

とうふのみそしる

手をきれいに洗ってから給食をいただきます

16日(火)

プチさくらゼリー(小・幼)

アスパラサラダ

キーマカレー

ごはん

はるさめスープ

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)

カラフルチンジャオロースー

さばカレーぎょうざ

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)

うめこんぶあえ

やきししゃも(幼)

ごはん

いものこじる

よくかんで食べましょう!
"ししゃも"は骨ごと食べる魚です
ひと口30回かんで食べましょう!

19日(金)【食育の日】

ならのいちごジャム

チキンナゲット(幼) (2こ)

あかねあえ

こめこパン

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)

おいおいミックスゼリー(小皿)

ごはん

ハヤシライス

幼稚園の年少組さんは初めての給食!上手に食べられるかな?
牛乳のめるかな?

23日(火)

ブロッコリーのおかかあえ

ごはん

しんじゃがのそばろに

今日の給食はどうでしたか?すきなものはおいしく♡きらいなものは一口でも食べてくれたらうれしいです♡

24日(水)

ひじきいりに

ごはん

かやくうどん

"ひじきいりに"は、ごはんを食べるとごはんがすすみます。
うどんもよくかんで食べましょう!

25日(木)

バンバンジー

ごはん

マーボーとうふ

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)

ミモザサラダ

とうふナゲット(幼)

しよくパン

トマトとじゃがいものスープ

今日はサラダをパンにのせて食べてみましょう!口の中でツナサンドになります☆上手にできるかな?

昭和の日

30日(火)

いんげんのごまあえ

にしんかんろに(幼)

ごはん

にゅうめん

4月最後の給食です。今日する物は幼・小・中、どの学校・園でも人気のにゅうめんです

給食の準備、しっかりできてる?

かたづけ

手洗い

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

はくい白衣はきれい清けつに

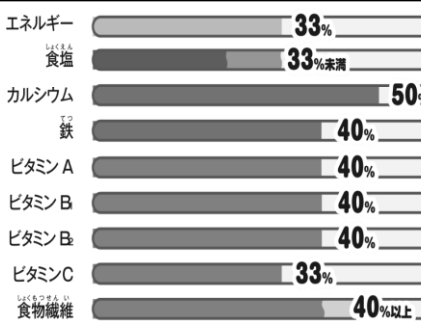
つめをみじかくきる

手をせっけんできれいにあらう

*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¹⁾などに
対する学校給食の割合



たんぱく質と脂質については「エネルギー比」として、たんぱく質は学校給食による摂取エネルギー全体の13~27%、脂質は20~30%を基準値としています。

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

日本の伝統行事と行事食

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