

給食だより 5月

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5月号(小・中)



1(水) こまつなのナムル

しゅうまい(小・中)

ごはん ごもくラーメン

五目ラーメンの「五目」は、5種類という意味もありますが、いろいろな食材が入っているという意味もあります。

2(木) かしわもち(小・中)

さっぱりサラダ

うめてりやきチキン(小・中)

ごはん みそけんちんじる

5月5日は端午の節句ですね。給食でもかしわもちでお祝いします!今年もみなさんが健やかに過ごせますように♡

魚には骨があります。よくかんで食べましょう!

行事食を たのしもう

みじたくをきちんとしよう!

ぼうし: かみをぼうしの甲にのせて、長い髪はまとめておこう。

マスク: つばやほみすがとばないようにくちとはなをしかりおおう。

手洗い: せっけんをつけてゆびのせきやあいだ手裏もしっかりあらおう。

ハンカチ: 正しい洗い方とたたき方をしよう。

つめ: なかくのびすぎていないか、まじにチェックしよう。

白衣: ボタンは上から下まできちんととめる。またらかべなどによりかからない。

7(火) こどものひゼリー(小・中)

イタリアンサラダ

ごはん チキンカレー

いよいよ5月が本格的にスタートです。【早寝・早起き・朝ごはん】で、体調を整えて、5月も楽しみましょう♡

8(水) かたぬきチーズ(中)

かつらぎ

しおこうじンター

あじのピリからづけ(小・中)

ごはん いものこじる

あじ 鰹

9(水) きゅうりとわかめのすのもの

ならのキャベツつくね(小・中)

ごはん しおにくじゃが

給食の煮物は1000人分を大きな調理釜で煮るので、とってもおいしいです♡今日は奈良県そだちのえんどう豆が入っています。旬ですね。

10(金) ならのいちごジャム(幼・小)

ツナとコーンのサラダ

コッパン(幼・小) ペンネミートソース

きなこあげパン(中)

5月10日はファイトの日!!!!でも、がんばりすぎず、ほどほどに♪にっこり笑って楽しんでFight♡

13(月) ひじきいりに

ならのさといもコロッケ(小・中)

ごはん ぐたくさんみそじる

☆☆☆クイズ☆☆☆
ひじきはどこでとれるでしょう?
①川の中 ②土の中 ③海の中
答えは…給食だよりの右下です。

14(火) フルーツゼリー

チンジャオロースー

ごはん あつあげのちゅうかごもくに

チンジャオロースーは中華料理のひとつで、細く切った肉とピーマンやたけのこを炒めた料理です。ごはんとの相性はぴったりのおかずです。

15(水) 小きわかめのごもくいじめ

かつおフライ(小・中)

ごはん わかたけじる

かつお 鰹

16(木) げんきヨーグルト(小・中)

めだまやき(小・中)

タコライスのご

ごはん もずくスープ

タコライスは、沖縄県で生まれた料理です。今日は、カレー皿にごはん・タコライスの具・めだまやきを盛り付けてくださいね!

17(金) ござかな(中)

にんじんしりしり

とうにゅう

コーンコロッケ

こめコパン

ミネストローネ

ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。決まった食材はなく、家庭にある材料で作るもの。日本のみそ汁のようなものですね。

20(月) コールスローサラダ

ハンバーグ

ケチャップソース

ごはん こめこのコーンスープ

春のふわふわとしたキャベツを使ったコールスローサラダです。

21(火) きんぴらごぼう

ホタテのてんぷら

ごはん あんかけうどん

ホタテを食べたことがありますか?北海道の大きなホタテを天ぷらにしました。給食メモは、楽しいホタテクイズです!

22(水) ちゅうかあえ

やきぎょうざ(小:1こ 中:2こ)

ごはん マーボー豆腐

給食センターじまんの麻婆豆腐は、豆腐・肉・野菜・きのこ具たくさん。ごはんと一緒に食べるとマーボー丼。おすすめですよ★

23(木) スマイルポテト(小・中)

なつみかん

サラダ

ハヤシライス

ごはん

夏みかんがおいしい季節になりました。あまくて、ほろ苦い夏みかん。サラダに入れると、さっぱりおいしいサラダに変身です。

24(金) ミルメークココア(中)

やきそば

さけのとうきば

パンこやき

せわりパン

とうにゅうスープ

さけ 鮭

27(月) こぎつねごはんのぐ

じゃことごぼうのあげからめ

ごはん とんじる

じゃことごぼうの揚げからめに、今日は大豆も仲間入り。3種類のカリッと食感を楽しんでください♪

28(火) こんぶあえ

ぶりのてりやき(小・中)

ごはん にゅうめん

ぶり 鰯

29(水) いんげんのごまあえ

てづくりからあげ

ごはん はるさめスープ

「好きな給食は、からあげ♡」とよくみなさんから聞きます。お待ちかねの手作りからあげです。調理員さんが腕によりをかけて作ってくれます。

30(木) ブロッコリーのおかあえ

さわらのごまみそだれ

ごはん じゃがいものそばろに

さわら 鱈

31(金) かたぬきチーズ(小・中)

ポテトサラダ

ならのいちごジャム(中)

プレーンオムレツ

しょくパン

コンソメスープ

5月は最後まで揚げパンが出なかった…しょぼりしている小学校のみなさん。大丈夫です!6月に揚げパンを用意しています!お楽しみに♡

給食センターからこんにちは #.2

【ざいりょう】

かえりちりめん20g・ごぼう100g・だいず水煮35g

かたくりこ35g・油 大さじ3・ごま5g

しょうゆ10g・さとう15g・水15ml

じゃことごぼうの揚げからめ

【つくりかた】ごぼうはななめに切っておきます。

- しょうゆ・さとう・水を合わせて、溶かす。溶けにくいときは、電子レンジで20秒加熱する。
- かえりちりめん、ごぼう、だいずにかたくりこをまぶす。
- フライパンに油を入れて、火をつける。②をカリッとなるまで、揚げ焼きする。※給食では油で揚げています。
- ①と③とごまを混ぜ合わせる。
- おいしく食べる。

中の紙(⑤) ~ぞうこ~

~~「ごぼうは苦手だけど、これならおいしく食べられた!」と言ってくれた人がたくさんいたメニューです♡~~