

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(ようちえん)

みじたくをきちんとしよう!

ぼうし かみをぼうしの裏に
いる。長いかみは
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
はなをしっかりと
おおう。

つめ ながくのびすぎて
いないか、まいにち
チェックしよう。

手洗い せっけんをつけて
ゆびのせきやあいた
手裏もしっかりと
あらおう。

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。

ハンカチ まいにち
新しいものと
とがえよう。

13(月)

ひじきいりに
スマイルポテト(幼)

ごはん
ぐたくさんみそしる

☆☆☆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。

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。

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♪

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

7(火)

プチレモンゼリー(幼)

イタリアンサラダ
チキンカレー

ごはん
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!

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
と相性はぴったりのおかずです。

21(火)

きんぴらごぼう

ごはん
あんかけうどん

しゃきしゃき?じゃきじゃき?
きんぴらごぼうは、
しっかりかんで食べてね。

28(火)

こんぶあえ
にしんかんろに(幼)

ごはん
にゅうめん

にしん
鰯

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。
①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。
②かえりちりめん、ごぼう、だいずにかたくりこをまぶす。
③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。
④①と③とごまを混ぜ合わせる。 ⑤おいしく食べる。

8(水)

かつらぎ
しおこうじソテー
チキンナゲット(幼)

ごはん
いものこじる

いものこ汁に入っている、
いもはなーんだ??

15(水)

くきわかめの
ごもくいため
とうふナゲット(幼)

ごはん
わかたけしる

若竹汁には奈良県育ちの
たけのこが入っています。
どんな味がするかな?

22(水)

ちゅうかあえ

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・きのこ具だくさん。
ごはんと一緒に食べるとマーボー
丼。おすすめですよ★

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。

1(水)

こまつなの
ナムル

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、いろいろな具
材が入っているという意味もありま
す。

9(水)

やさしいふりかけ(幼)

きゅうりとわかめの
すのもの
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。

16(木)

タコライスのご
もくスープ

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。タコとつきますが、
タコは入っていません。

23(木)

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。

30(木)

ブロッコリーのおかかあえ

ごはん
じゃがいものそばろに

ブロッコリーのおかか
和えは人気メニューです。
おいしく食べてね♡

2(木)

かしわもちふう
プリン(幼) とうふとやさいの
ハンバーグ(幼)

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
でもかしわもち風プリンでお祝いしま
す!今年もみなさんが健やかに過ご
せますように♡

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

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!

17(金)

にんじんしりしり
とうにゅう
コーンコロッケ

ごはん
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。決まった具材はなく、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。

24(金)

やきそば
さけのとうきば
パンこやき

ごはん
とうにゅうスープ

さけ
鮭

31(金)

ポテトサラダ
プレーン
オムレツ

ごはん
コンソメスープ

ポテトサラダには、じゃがいも・たまね
ぎ・きゅうり・ツナが入っています。オ
ムレツやサラダは、食パンにはさんで
食べるとおいしいですよ。

中の取(◎) ~ぞんこ~

~~「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♡~~