

# 給食だより 11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11月号  
【小学校用】

魚には骨があります。よくかんで食べましょう!



1 (金)

チキン  
サラダ

★ソーセージ  
ステーキ

★しょくパン

オニオンスープ

今月も★印のメニューは「おはなし給食」です!今日は「ハウルの動く城」に登場するメニューです!

|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4 (月)</p> <p>文化の日</p> <p>振替休日</p> <p>11月1・5・6日は「おはなし給食」です★気になる本があれば、ぜひ読んでみてくださいね♡</p>                                              | <p>5日 (火)</p> <p>ちりめん<br/>たくあん</p> <p>★もちいなり</p> <p>ごはん</p> <p>かやくうどん</p> <p>「ようかいとりものちよう」では「いなり寿司」ですが、今日はごはんではなくもちの入った「もちいなり」です。</p>                                              | <p>6日 (水)</p> <p>★てづくり<br/>アップルパイ</p> <p>こぎつね<br/>ごはんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフ<br/>スープ</p> <p>「わかったさんのアップルパイ」に登場するアップルパイを給食センターで手作ります!お楽しみに♡</p>        | <p>7日 (木)</p> <p>こんさいの<br/>あまから<br/>いため</p> <p>ぶりの<br/>たつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさん<br/>みそしる</p> <p>ぶりは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。関西では、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ</p> | <p>8日 (金)</p> <p>とりにくの<br/>カレーふうみ<br/>やき</p> <p>あきやさいの<br/>ポトフ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこパン</p> <p>ごぼうは秋から冬にかけて旬をむかえます。太さが均一で、あまり太くないもののおいしいごぼうです。</p>                                      |
| <p>11日 (月)</p> <p>きりばしだいこんの<br/>チャブチュ</p> <p>あげしゅうまい</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくスープ</p> <p>チャブチュは韓国の春雨を炒めた料理です。今日は春雨の代わりに切干大根を使って作ります!</p>  | <p>12日 (火)</p> <p>プチなら<br/>メロンゼリ</p> <p>ほうれんそうと<br/>しめじのあえもの</p> <p>さわらの<br/>ゆうあん<br/>やき</p> <p>ごはん</p> <p>にゅうめん</p> <p>さわらのゆうあん焼きは新メニューです!しょうゆとみりんとうず果汁につけて焼いています。</p>            | <p>13日 (水)</p> <p>きんぴら<br/>ごぼう</p> <p>ならのさいとも<br/>コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>シンプル ザ<br/>ベストみそしる</p> <p>今日のみそ汁は當麻小6年生が家庭科の授業で考えてくれたものです!旬のさつま芋も入りみそ汁です!</p> | <p>14日 (木)</p> <p>だいこん<br/>サラダ</p> <p>ぶたどん<br/>のぐ</p> <p>ごはん</p> <p>すいぎょうざの<br/>スープ</p> <p>今月の給食に使っている大根は葛城市産です!冬の大根は水気が多く、甘みが強いのが特徴です。</p>         | <p>15日 (金)</p> <p>ならの<br/>ブルーベリージャム</p> <p>かぼちゃと<br/>れんこんの<br/>サラダ</p> <p>ハンバーグ<br/>きのこソース</p> <p>ごはん</p> <p>ミネスト<br/>ローネ</p> <p>「ベリー」とは小さな実をつける植物のことです。今日のジャムは奈良県産のブルーベリーを使っています。</p> |
| <p>18日 (月)</p> <p>かいそう<br/>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>キーマカレー</p> <p>わかめ・くきわかめ・こんぶ・白杉のり・赤つのまた…サラダの中の5種類の海藻。全部見つけられるかな?</p>                  | <p>19日 (火)</p> <p>げんき<br/>ヨーグルト</p> <p>きりばしだいこんの<br/>にも</p> <p>さばの<br/>みぞれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>たいましよう6ねんせい<br/>とくせいぐだくさんとじる</p> <p>毎月19日は何の日?そろそろ覚えてくれましたか?今日は當麻小6年生の考えたみそ汁です!</p> | <p>20日 (水)</p> <p>タルタルソース</p> <p>はるさめ<br/>サラダ</p> <p>チキンなんばん</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>今日の献立は新庄小6年生が考えた献立です!旬やアレルギー、いどりに配慮して考えてくれました!</p>        | <p>21日 (木)</p> <p>くきわかめの<br/>サラダ</p> <p>ショウロンボウ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー<br/>豆腐</p> <p>給食の人気メニュー「麻婆豆腐」は4000人分で420kgの豆腐を使っています。混ぜるのが大変です!</p>          | <p>22日 (金)</p> <p>チョコだいず<br/>クリーム</p> <p>にくだんごの<br/>あまず<br/>いため</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいの<br/>クリームに</p> <p>今月の給食に使っている白菜は葛城市産です!白菜は冬が旬で、寒くなると甘みがでておいしくなります。</p>                          |
| <p>25日 (月)</p> <p>こんぶあえ</p> <p>いわしの<br/>うめに</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんの<br/>そばろに</p> <p>いわしの旬は秋です。いわしの稚魚はしらすで、成長するとじゃこ、いわしと呼び名が変わります!</p> | <p>26日 (火)</p> <p>ならのかき</p> <p>まめのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>「柿が赤くなると医者が青くなる」という言い伝えがあるくらい、柿は栄養たっぷりな秋の果物です。</p>                                                           | <p>27日 (水)</p> <p>キャベツの<br/>ごぶづけあえ</p> <p>ささみカツ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>今月の給食に使っているキャベツは葛城市産です!冬のキャベツは葉が肉厚で味が濃いのが特徴です。</p>                       | <p>28日 (木)</p> <p>いんげんの<br/>おかかあえ</p> <p>ぎょうざどん<br/>のぐ</p> <p>ごはん</p> <p>トックスープ</p> <p>給食の人気メニュー「ぎょうざ丼」のレシピを載せています!おうちでも給食の味を楽しんでくださいね♡</p>         | <p>29日 (金)</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>きりばしだいこんの<br/>ソースいため</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメ<br/>スープ</p> <p>今日の献立は新庄小6年生が考えた献立です!焼きそば風の切干大根はパンと一緒に食べてね!</p>                                            |

給食センターからこんにちは ♯.7

きゅうしよくとうじょう りょうり つく かた しょうかい  
給食に登場する料理の作り方を紹介します♪

## ぎょうざどんの具

【つくりかた】

- ①キャベツは2cm幅、にはら1cm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・豚ひき肉・大豆を炒める。(給食では、クラッシュタイプの大豆を使っていますが、豚ひき肉だけでもおいしくできます!)
- ③キャベツ・にはらを加えて炒め、塩こしょう・しょうゆで味をつける。
- ④最後にごま油を回しかけたら完成★

## 命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



命にいただきます  
人にごちそうさま

## 人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから「ごちそうさま」というあいさつが生まれました。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



ごはんと一緒に食べてね★

