

給食だより 12月

いただきますの前の手洗いをしっかりしよう!



魚には骨があります。よくかんで食べてね!



葛城市学校給食センター 令和6年12月号(中学校)

<p>2(月)</p> <p>ルーローはんのぐ やきいも</p> <p>ごはん とうにゆうスープ</p> <p>12月から新米になります。新米のおいしさを感じてくださいね!</p>	<p>3(火) みかんの日</p> <p>みかん</p> <p>ごはん かんとうに</p> <p>12月3日はみかんの日。みかんは、手軽にビタミン補給できるので、風邪の予防におすすめです。</p>	<p>4(水)</p> <p>やみつきキャベツ てづくりからあげ</p> <p>ごはん ぶゆやさいのどんじる</p> <p>新庄小6年生献立第3弾! 『季節感を取り入れ、みんながおいしく食べられるように工夫しました。』</p>	<p>5(木)</p> <p>ポテトサラダ ハンバーグ</p> <p>ごはん なめこじる</p> <p>新庄小6年生献立第4弾! 『めずらしいものを組み合わせた献立に仕上げるのに工夫しました。』</p>	<p>6(金)</p> <p>いちごジャム&マーガリン</p> <p>ごはん かにのクリームに</p> <p>みなさんと同じ葛城市育ちのかぶを使ったクリーム煮です。ここにも冬野菜レンジャーが…!</p>
<p>9(月)</p> <p>かたぬきチーズ ゆずのかあえ</p> <p>ごはん ぶゆやさいカレー</p> <p>ゆずの香りがただよ『ゆずのかあえ』です☆冬至にゆず風呂に入ると風邪をひかないと言われています。</p>	<p>10(火) みかんゼリー</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>ごはん どんじる</p> <p>新庄小6年生献立第5弾! 『栄養バランスを考えた和食の献立になるよう工夫しました。』</p>	<p>11(水)</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>ごはん おこめのにゆうめん</p> <p>去年の當麻小6年生が考えた献立です。みそカツの決め手になるみそだれは、赤みそを使って作ります。</p>	<p>12(木) げんきヨーグルト</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p> <p>今月は、バンバンジーの作り方を紹介しています。お家でぜひ作ってみてくださいね☺</p>	<p>13(金) ならのいちごジャム</p> <p>ごはん ぶゆやさいのポトフ</p> <p>米粉パンが好きという人は多いのでは?もっちりしていておいしいですね。お米の力はすごいですね☆</p>
<p>16(月) ゆずゼリー</p> <p>“ん”もりサラダ いわしのかんろに</p> <p>ごはん ならのっぺ</p> <p>今年の冬至は21日。冬至に“ん”のつくものを食べると縁起が良いと言われています。</p>	<p>17(火)</p> <p>ひじきいりに とうふハンバーグ</p> <p>ごはん かつじる</p> <p>今年もこの季節がやってきました。梅乃宿の酒かすを使ったかつ汁です。心も体もぽかぽかに温まってね♡</p>	<p>18(水)</p> <p>ならのしおこうじソテー</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>『復活してほしい』と作文に書いてくれたさばのカレー揚げ。3年ぶりの登場です。おいしく食べてね♡</p>	<p>19(木) クリスマスデザート</p> <p>ごはん コンソメスープ</p> <p>みなさんお待ちかねのクリスマス献立★2学期の給食は今日で最後です。3学期の給食もお楽しみに☆</p>	<p>12月の献立には冬野菜レンジャーがたくさん出てきます★今日の冬野菜レンジャーはなにかな?と探してくださいね☺楽しくおいしく食べて、健康に過ごしましょう。</p>

16日の給食に登場します☆ 郷土料理『奈良のっぺ』

毎年12月15日～18日に春日大社で「春日若宮おん祭り」が行われます。15日に「おん祭り」を執り行う人たちが身を清める「大宿所(おおしゆくしょ)」でふるまわれるのが『奈良のっぺ』です。精進料理のひとつで、おもな材料は、さといも・あつあげ・だいこん・にんじん・ほししいたけ・こんにやくです。おん祭りの歴史は古く、1136年(平安時代)から続いています。今では奈良の1年を締めくくる祭りとなっています。

給食センターから
こんにちは♪#.8

棒棒鶏 ～バンバンジー～

給食でおなじみのバンバンジー。おいしく野菜を食べられるレシピです。ぜひ作ってみてくださいね☺

【ざいりょう】小学生5人分

- 蒸しささみ 50g
- キャベツ 60g
- きゅうり 50g
- にんじん 25g
- ★いりごま 10g
- ★さとう 10g
- ★しょうゆ 7.5g
- ★酢 7.5g
- ★トウバンジャン 0.5g
- ★ごま油 3.5g
- ★しょうが 0.1g

【つくりかた】

- ①しょうがをすりおろす。(おろししょうがでもOK)
- ②★を混ぜる。
- ③蒸しささみを細くほぐす。(給食では蒸しささみを使っていますが、サラダチキン・ツナなどなんでもOK)
- ④キャベツは細切り、きゅうり・にんじんはせん切りにする。(やさいの種類は何でもOK)
- ⑤やさいをゆでる。
- ⑥⑤をさまして水気を切り、②と和えたらできあがり☆



作ったよ!のうれしいお知らせを
楽しみにしています♡

ふゆやさい さんじょう
冬野菜レンジャー参上

ボクたち冬野菜レンジャー!

あたたかい土の中で
じっくりおいしく
育てて

栄養たっぷり!

体がポカポカ
風邪にも負けないよ!

ボクたちをしつかり
食べてくれたら

寒さ カゼ

寒い冬ののりきろう!