



いただきますの前、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(小学校)

2(月) ルーローはんのぐ ごはん やきいも とうにゅうスープ 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！	3(火) みかんの日 ごはん みかん とりそぼろ だいずのたまごやき かんとうに 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。	4(水) ごはん やみつきゃべツ てづくりからあげ ふゆやさいのとんじる 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。』	5(木) ごはん ポテトサラダ ハンバーグ なめこじる 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。』	6(金) ごはん とりにくのマーメレードに ココアあげパン かぶのクリームに 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…！
9(月) ごはん ゆずのかあえ ウィンナー ふゆやさいカレー ゆずの香りがたよう『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。	10(火) みかんゼリー ごはん きりぼしだいこんのもの さばのみそに とんじる 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。』	11(水) ごはん ほうれんそうのごまあえ みそカツ おこめのにゅうめん 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。	12(木) げんきヨーグルト ごはん バンバンジー マーボーどうふ 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☺	13(金) ならのいちごジャム ごはん くきわかめのサラダ わかさぎのフリッター こめこパン ふゆやさいのポトフ 米粉パンが好きなという人は多いのでは？もちりしておいしいですね。お米の力はすごいですね！
16(月) ゆずゼリー ごはん “ん”もりサラダ いわしのかんろに ならのっぺ 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。	17(火) ごはん ひじきいりに とうふハンバーグ おろしソース かすじる 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す汁です。心も体もぽかぽかに温まってね♡	18(水) ごはん ならのしおこうじソテー さばのカレーあげ わかめスープ 『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！	19(木) クリスマスデザート ごはん イタリアンサラダ てりやきチキン コンソメスープ 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！	12月の献立には冬野菜レンジャーがつこんだてふゆやさい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。

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♡

