

給食だより

A colorful illustration of three cartoon snowmen rowing a boat. The lead snowman wears an orange cap and a green scarf, and holds a blue oar. Behind him are two other snowmen in purple and pink hats, also rowing. To the right of the boat, large pink letters spell out '12A'.

（いただきますの前の手洗いしっかりしよう！）



葛城市学校給食センター 令和6年12月号(ようちえん)

2(月)	3(火) みかんの日	4(水)	5(木)	6(金)
<p>ルーローはんのぐ ごはん とうにゅうスープ やきいも いちごジャム</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>みかん ごはん かんとうに とりそぼろと だいすの たまごやき いちごジャム</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>やみつきキャベツ ごはん ふゆやさいのとんじる てづくりからあげ いちごジャム</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>ポテトサラダ ごはん なめこじる ハンバーグ いちごジャム</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>コッペパン ごはん なめこじる かぶのクリームに いちごジャム</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>
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
<p>ゆずのかあえ ごはん ふゆやさいカレ ウインナー いちごジャム</p> <p>ゆずの香りがただよう『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。</p>	<p>きりぼしだいこんの にもの ごはん とんじる さばのみそに いちごジャム</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>ほうれんそうの ごまあえ ごはん おこめのにゅうめん みそかつ いちごジャム</p> <p>去年の當麻小6年生が考えた献立です。みそかつ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>バンバンジー ごはん マーボーどうふ いちごジャム</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>くきわかめの サラダ ごはん マーボーどうふ わかさぎの フリッター いちごジャム</p> <p>米粉パンが好き?という人は多いのでは?もちろんおいしいですね。お米の力はすごいですね✨</p>
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
<p>“ん”もりサラダ ごはん ならのっ佩 いちごジャム</p> <p>今年の冬至は21日。冬至に“ん”的つくるものを食べると縁起が良いといわれています。</p>	<p>ひじきいりに ごはん かすじる とうふハンバーグ おろしソース いちごジャム</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す汁です。心も体もぽかぽかに温まってね♡</p>	<p>ならのしおこうじ ソテー ごはん わかめスープ さばのカレーあげ いちごジャム</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>クリスマスデザート ごはん コンソメスープ イタリアンサラダ てりやきチキン いちごジャム</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>がっこんだてふゆやさい がたくさん出でます★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(おおしゅくしょ)」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・こんにゃくです。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

棒棒鷄

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
★トウバンジヤン	0.5g
★ごま油	3.5g
★しょうが	0.1g

【つくりかた】

- 【よくわかる】

 - ①しうがをすりおろす。(おろししうがでも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キヤベツは細切り、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♡

