



いただきますの前、手を洗いましょう！



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(ようちえん)

<p>2(月)</p> <p>ルーローはんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>やきいも</p> <p>とうにゅうスープ</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>ごはん</p> <p>みかん</p> <p>とりそばろと</p> <p>だいずのたまごやき</p> <p>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>ごはん</p> <p>やみつきキャベツ</p> <p>てづくりからあげ</p> <p>ふゆやさいのとんじる</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>ごはん</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>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>ごはん</p> <p>いちごジャム</p> <p>コッパン</p> <p>かぶのクリームに</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>ごはん</p> <p>ゆずのかあえ</p> <p>ウィンナー</p> <p>ふゆやさいカレー</p> <p>ゆずの香りがたがよう『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>10(火)</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>さばのみそに</p> <p>とんじる</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>ごはん</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>みそカツ</p> <p>おこめのにゅうめん</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)</p> <p>ごはん</p> <p>バンバンジー</p> <p>マーボー豆腐</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)</p> <p>ごはん</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>わかさぎのフリッター</p> <p>こめこパン</p> <p>ふゆやさいのポトフ</p> <p>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！</p>
<p>16(月)</p> <p>ごはん</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>“ん”もりサラダ</p> <p>いわしのかんろに</p> <p>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>ごはん</p> <p>ひじきいりに</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>おろしソース</p> <p>かすじる</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す汁です。心も体もぽかぽかに温まってね♡</p>	<p>18(水)</p> <p>ごはん</p> <p>ならのしおこうじソテー</p> <p>さばのカレーあげ</p> <p>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)</p> <p>ごはん</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>てりやきチキン</p> <p>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♡

