

# 給食だより 2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7年2月号(小学校用)

|                                                                                                                          |                                                                           |                                                                         |                                                                                        |                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>3(月)</b><br>ふくめ<br>ひじきいりに<br>いwashのかぼす<br>レモンに<br>ごはん<br>★にゅうめん                                                       | <b>4(火)</b><br>あおりのポテト<br>ビーンズ<br>かんきつサラダ<br>★ハヤシライス<br>ごはん               | <b>5(水)</b><br>こまつなと<br>あぶらあげのにびたし<br>★さばのみそに<br>ごはん<br>★とんじる           | <b>6(木)</b><br>いよかん<br>ブロッコリーと<br>カリフラワーの<br>サラダ<br>とりにくの<br>しこうじやき<br>ごはん<br>はくさいのスープ | <b>7(金)</b><br>ごぼうとひじきのサラダ<br>★やきそば<br>せわりパン<br>こめこのコーンスープ                  |
| 節分献立です！今年の節分は2月2日。いわしと豆パワーで邪気をはらいましょう！                                                                                   | 青のりポテトビーンズには、ポテト・大豆・かえりちりめんが入っています。よくかんで食べましょう！                           | ★磐城小6年3組★<br>さばのみそ煮は、【魚部門】第1位★<br>豚汁は【汁物部門】第2位です！                       | ★磐城小6年4組★『無機質(ミネラル)を増やすために、白菜のスープにわかめを入れました。』                                          | 米粉のコーンスープは、米粉と豆乳でおいしく作ります。せわりパンには、サラダをはさむ？やきそばをはさむ？                         |
| <b>10(月)</b><br>にんじんしりしり<br>ヤマトポークの<br>メンチカツ<br>ごはん<br>けんちんじる                                                            | <b>11(火)</b><br>建国記念の日<br>おたのしみに☺                                         | <b>12(水)</b><br>ほうれんそうと<br>ソーセージのソテー<br>オムライスのたまご<br>★ミネストローネ<br>チキンライス | <b>13(木)</b><br>キャベツの<br>しおこんぶあえ<br>★ちくわの<br>いそべあげ<br>ごはん<br>★さつまいもの<br>シンプルみそしる       | <b>14(金)</b><br>バレンタイン<br>デザート<br>イタリアンサラダ<br>★こめこパン<br>コンソメスープ             |
| にんじんしりしり最近給食にでないよね？とリクエストがありました。たくさんさんのにんじんを使って作ります！                                                                     | 今月は磐城小6年生・當麻小6年生が考えたこんだてが給食に登場します。とてもおいしそうです！                             | ★磐城小6年5組★『“黄・赤・緑”と色とりどりで、見て楽しい、食べておいしいこんだてにしました。』                       | ★磐城小6年1組★ひさしぶりに竹輪の磯辺あげの登場です。待ってました！という人も多いのでは？                                         | 給食センターからみなさんへ…<br>たくさんさんのハートをお届けします。<br>HAPPY Valentine                     |
| <b>17(月)</b><br>くきわかめが<br>はいってるよ！<br>きゅうりのすのもの<br>ちぎり<br>ごはん<br>★わかめごはん<br>★ぶたじゃが                                        | <b>18(火)</b><br>うめこんぶあえ<br>さわらのみそだれ<br>ごはん<br>にらたまスープ                     | <b>19(水)</b><br>はちみつだいず<br>★かんてんサラダ<br>★ぶたにくの<br>かりんあげ<br>ごはん<br>かすじる   | <b>20(木)</b><br>かたぬきチーズ<br>ほうれんそうと<br>しめじのあえもの<br>わふうつくね<br>ごはん<br>いものこじる              | <b>21(金)</b><br>にくだんごの<br>あまずいため<br>★きなこあげパン<br>ニョッキの<br>クリームに              |
| わかめごはんはと豚じゃがは、どちらもリクエスト堂々の1位です。お楽しみに～♪                                                                                   | ★磐城小6年2組★『にらたまスープは、栄養を考えて里いも・チンゲンサイを入れて、アレンジしました。』                        | 食育の日！梅乃宿の酒かすと當麻の家のみそがタッグを組んで…<br>おいしいかす汁になりました★                         | 新鮮な葛城育ちのほうれん草を使います。冬のほうれん草はビタミンCがたっぷり。あまくておいしいよ♡                                       | 小学校のみなさんは揚げパンです。ようちえん・中学校のみなさんは、3月まで待っていてね☺                                 |
| <b>24(月)</b><br>振替休日<br>今月の給食にも『中学3年生がもう一度食べたいリクエスト給食』がたくさん入っています。どれかなあ？と気になりますか？リクエストの多かったこんだてには、★をつけているので、よく見てみてくださいね☺ | <b>25(火)</b><br>きざみのり<br>★きんぴらごぼう<br>★さけの<br>マヨネーズやき<br>ごはん<br>★さといものみそしる | <b>26(水)</b><br>パンパンジー<br>★やきいも<br>★キーマカレー<br>ごはん                       | <b>27(木)</b><br>★きりばしだいこんの<br>チャプチェ<br>★ショウロンボウ<br>ごはん<br>トックスープ                       | <b>28(金)</b><br>★フルーツポンチ<br>★ポテトカップ<br>グラタン<br>げんりよう<br>コッペパン<br>★トマトスパゲッティ |
|                                                                                                                          | ★當麻小6年1組★秋の和風定食『海そうをとれるように、鮭のマヨネーズ焼きにのりを添えました。』                           | 【どんぶり部門】でいちばん人気を集めたカレーライス。今回は、ひき肉を使ったキーマカレーです。                          | トックスープのトックは食缶の底に沈んでいます。しっかり底からすくって、配ぜんしましょうね！                                          | トマトしか入ってなさそうに見えるスパゲッティのトマトソースには、6種類の具が入っています。わかるかな??                        |

給食センターから  
こんにちは 10

にんじんしりしり

にんじんが主役でとてもおいしい♪  
給食で人気のメニューです。  
ぜひおうちで作ってみてくださいね！

【ざいりょう】小学生5人分  
にんじん 1本  
汁をきったツナ 50g  
コーン 25g  
しょうゆ 5g  
あぶら 0.5g

【つくりかた】

- ①にんじんの皮をむき、細長く切る。  
(細切りスライサーがあると便利です！)
- ②フライパンをあたためて、油を入れる。(ツナに油が入っているものなら、その油を使ってもおいしいです！)
- ③にんじんをいためる。
- ④にんじんがやわらかくなったら、ツナ・コーンを入れ、  
さいごにしょうゆを入れていためあわせる。

おまけ

さいごにたまごを入れて、いため合わせてもおいしいです☺ツナなしで、  
にんじんとたまごで作ってもおいしいです♪あなたのお気に入りを見つけてね☺

⇒みかんのおいしい季節です。  
今月の給食では、かんきつなの  
かま「いよかん」が登場します。

