



給食だより

5月

魚には骨があります。よくかんで食べましょう!

葛城市学校給食センター
令和7年5月号
【中学校用】



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

給食センターからこんにちは、#.2

★鶏肉のバーベキューソース★

【つくりかた】

- ①たまねぎはみじん切り、りんごはすりおろす。
- ②鍋に油を熱し、にんにく・しょうが・たまねぎをしんなりするまでよく炒める。
- ③りんご・しょうゆ・さとう・酢・ケチャップを加えて煮込んだらソースの完成★
- ④フライパンまたはオーブンで鶏肉を焼き、③のソースをかける。

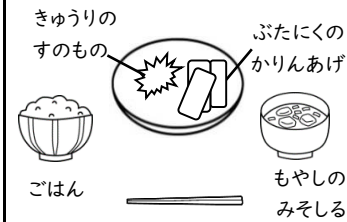
【ざいりょう】小学生5人分

鶏肉…50gカット5つ
たまねぎ…30g
おろしにんにく…少々
おろししょうが…少々
炒め油…少々
りんご…25g
しょうゆ…小さじ2
さとう…小さじ2/3
す…少々
ケチャップ…小さじ3

鶏肉以外にも
魚など色々な材料に合う
バーベキューソースです!
お気に入りの組み合わせ
を見つけてね!

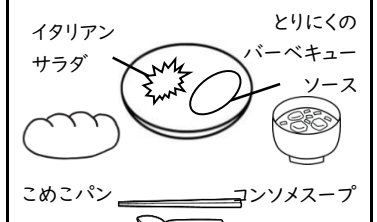


1日(木)



お待たせしました!豚肉のかりん揚げの登場です!初めて食べる人にも気に入ってもらえると嬉しいです!

2日(金)



5月5日は【端午の節句】です。かしわもちを食べ、男の子の健やかな成長と幸せを願う行事です!

5日(月)



このたべものなあに?

- ①うみのなかにいます
- ②おなかに、しまようがあります
- ③「たたき」がうめいです
- ④けずりぶしのざいりょうになります

6日(火)

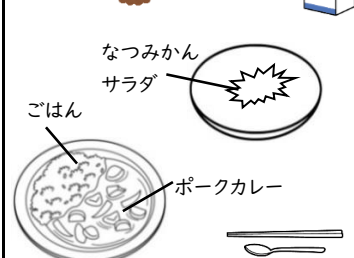


このたべものなあに?

こたえは…かつおです!
かつおの旬は初夏と初秋です。
給食では19日に【かつおのたたきあげ】が登場します!

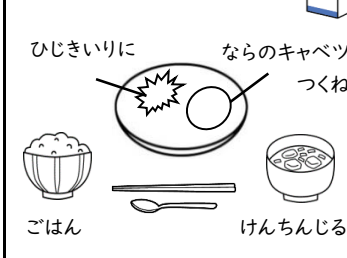


7日(水)



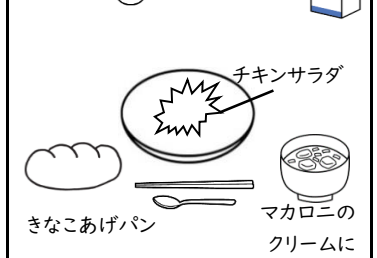
かたぬきチーズは動物や乗り物などいろいろな形があります。お気に入りの形のチーズはありますか?

8日(木)



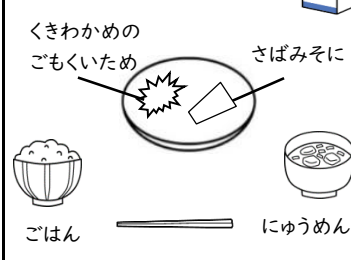
奈良県産キャベツが入ったつくねにかけたたれはセンターで手作りしています。甘辛くておいしいですね!

9日(金)



きなこ派かココア派か好み分けられるあげパン…今回はきなこです!ココア味の登場もお楽しみに!

12日(月)



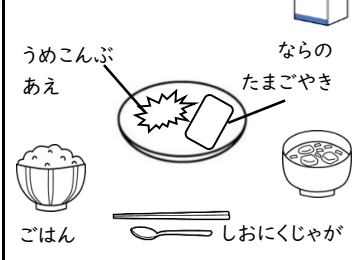
連休が終わり、だんだん暑くなり、しんどい時期ですが、おいしい給食を楽しみに一緒にがんばりましょう★

13日(火)



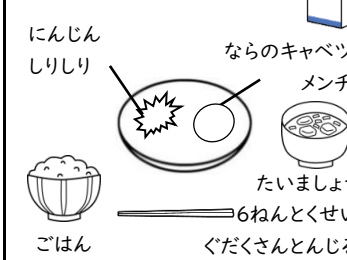
わかめスープにはいつものわかめだけでなく、シャキシャキ食感がおいしい【くきわかめ】も入っています!

14日(水)



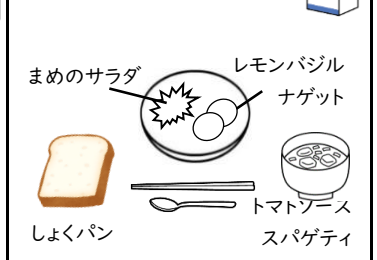
塩肉じゃがは中華だしと塩で味をつけます。しょうゆを使わないので、白いまま仕上がります。

15日(木)



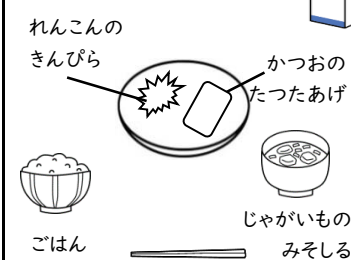
当麻小6年生が考えた「特製具だくさん豚汁」は、いつもとちがってじゃがいもやちくわが入っています!

16日(金)



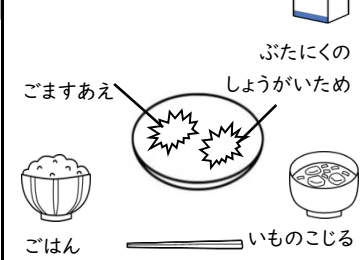
トマトソースは給食センターの大きな釜で作ります。じっくり煮込むのでおいしくなります!

19日(月)



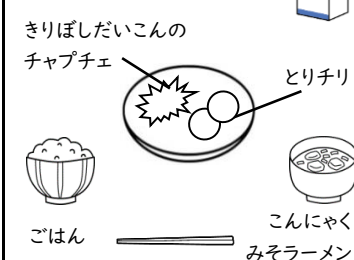
今日は「まごわやさしい」献立です!今年度も毎月19日「食育の日」の動画があります!お楽しみに!

20日(火)



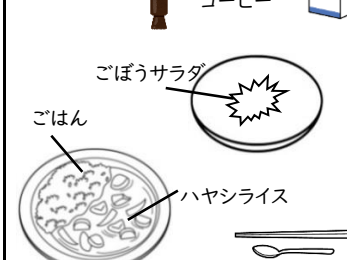
しょうがの香りには体を温めたり、食欲増進させたりするはたらきがあります。いい香りを感じながら食べてね。

21日(水)



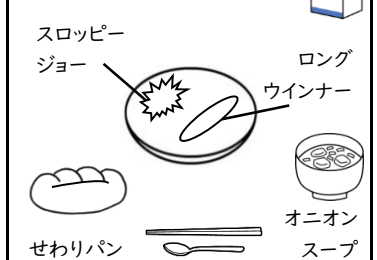
新メニューの【こんにゃくみそラーメン】はめんがいつもとちがいます。よくかんで食べてね!

22日(木)



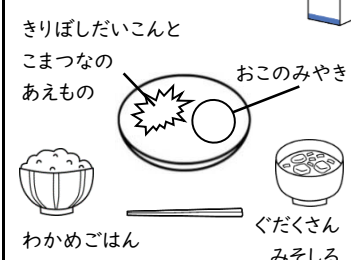
歯ごたえと香りが特徴的なごぼうは、根?茎?実?どの部分を食べているでしょう?正解は…根の部分です。

23日(金)



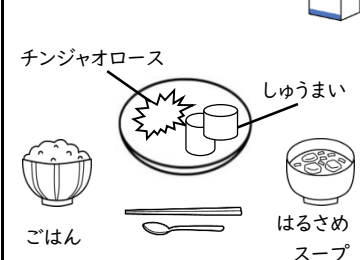
スロッピージョーはパンにはさんで食べるとロケがよれるので「だらしない」という意味のアメリカ料理です。

26日(月)



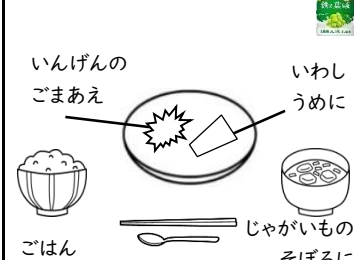
給食によく登場する切干大根。実は干すことでうまみや栄養価もアップするのです。

27日(火)



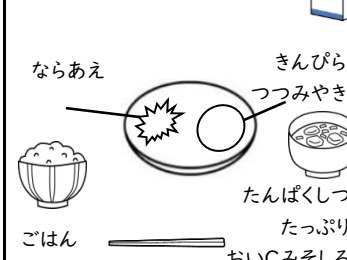
チンジャオロースは、ピーマンと肉などを細切りにして炒めた中華料理です。ごはんと一緒に食べてね。

28日(水)



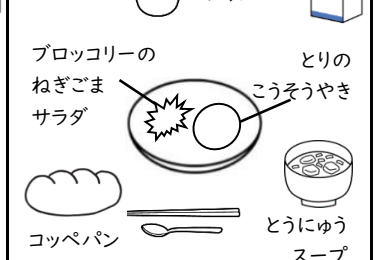
ジョアはマスカット以外にも、プレーン・いちご・ブルーベリーの4種類があります。お気に入りの何味ですか?

29日(木)



当麻小6年生が考えた「たんぱく質たっぷりおいCみそ汁」は、ぶた肉・油あげ・たまご入りです!

30日(金)



鶏肉の香草焼きは、バジルという甘くてスパイシーな香りのハーブと一緒に鶏肉を焼きます。