



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
【小学校用】



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。

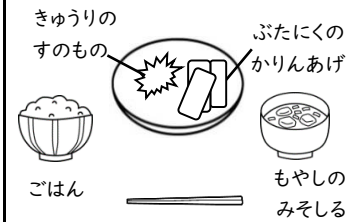
【ざいりょう】 小学生5人分

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!

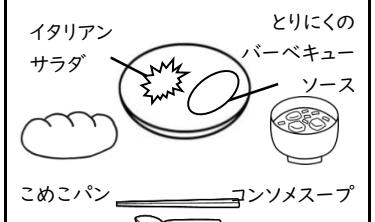


1日(木)



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。かしわもちを食べて、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)

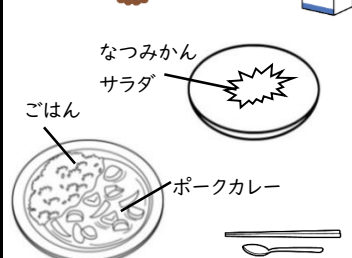


このたべものなあに?

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!

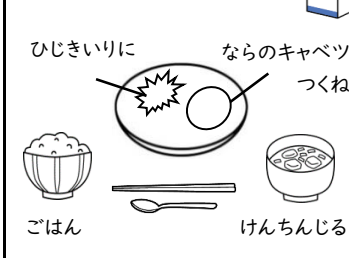


7日(水)



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)



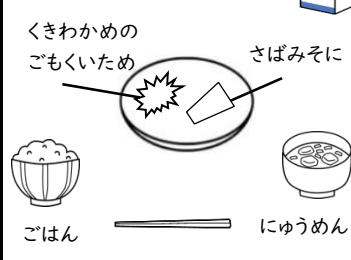
奈良県産キャベツが入ったつくねに
かけたたれはセンターで手作りして
います。甘辛くておいしいですね!

9日(金)



クリーム煮に入っている星の形の食
べものは、マカロニです。米粉でき
ていて、もちもちした食感です。

12日(月)



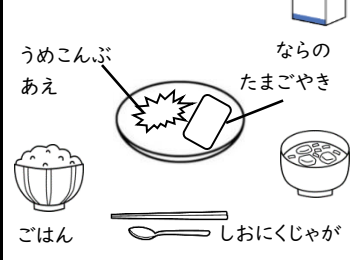
連休が終わり、だんだん暑くなり、し
んどい時期ですが、おいしい給食を
楽しみに一緒にがんばりましょう★

13日(火)



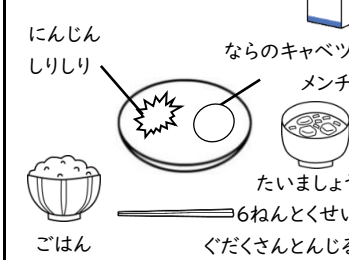
わかめスープにはいつものわかめだ
けでなく、シャキシャキ食感がおい
しい【くきわかめ】も入っています!

14日(水)



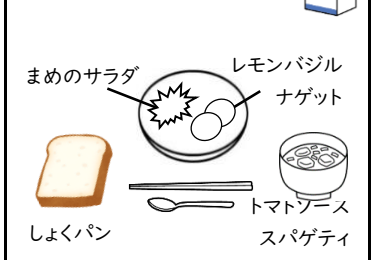
塩肉じゃがは中華だしと塩で味をつ
けます。しょうゆを使わないので、白
いまま仕上がります。

15日(木)



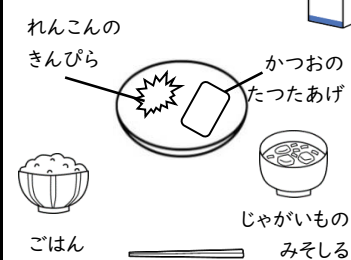
当麻小6年生が考えた「特製具だく
さん豚汁」は、いつもとちがってじゃ
がいもやちくわが入っています!

16日(金)



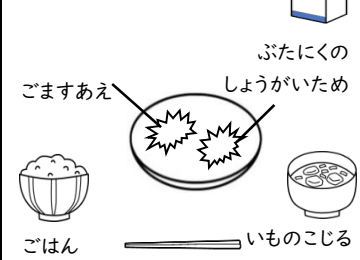
トマトソースは給食センターの大きな
釜で作ります。じっくり煮込むのでお
いしくなります!

19日(月)



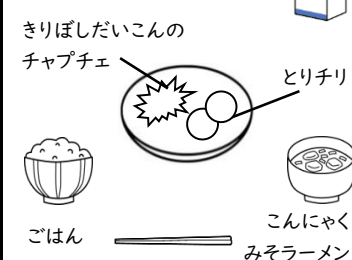
今日は「まごわやさしい」献立です!
今年度も毎月19日「食育の日」の
動画があります!お楽しみに!

20日(火)



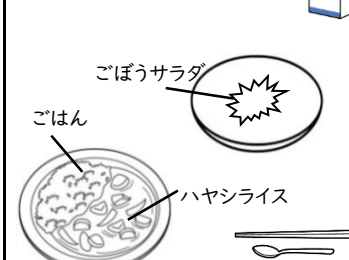
しょうがの香りには体を温めたり、食
欲増進させたりするはたらきがありま
す。いい香りを感じながら食べてね。

21日(水)



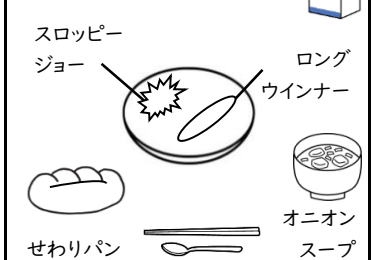
新メニューの【こんにやくみそラーメ
ン】はめんがいつもとちがいます。よく
かんで食べてね!

22日(木)



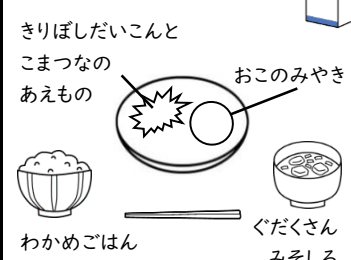
歯ごたえと香りが特徴的なごぼうは、
根?茎?実?どの部分を食べているで
しょう?正解は…根の部分です。

23日(金)



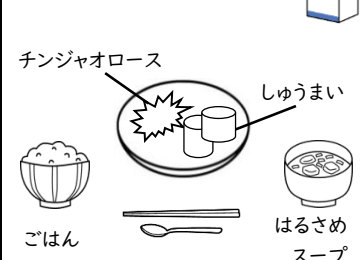
スロッピージョーはパンにはさんで食
べるとロケがよれるので「だらしない」
という意味のアメリカ料理です。

26日(月)



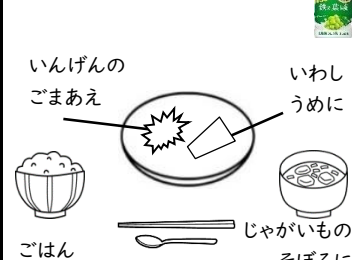
給食によく登場する切干大根。実は
干すことでうまみや栄養価もアップす
るのです。

27日(火)



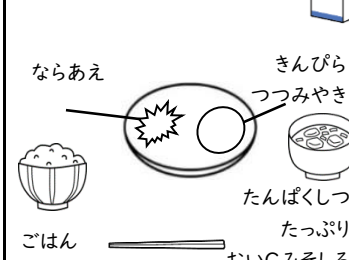
チンジャオロースは、ピーマンと肉な
どを細切りにして炒めた中華料理で
す。ごはんと一緒に食べてね。

28日(水)



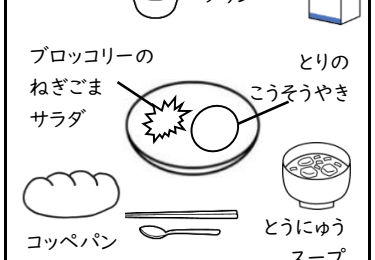
ジョアはマスカット以外にも、プレー
ン・いちご・ブルーベリーの4種類が
あります。お気に入りの何味ですか?

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
にとり肉を焼きます。