



葛城市学校給食センター 令和7年6月号(中学校用)

2日(月) ぶたどんのぐ 豆腐あげ ごはん ごもくスープ いよいよ夏本番★夏ばて気味の人はいませんか?しっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう!	3日(火) キャベツのごぶづけあえ フライごぼう ごはん かやくうどん フライピーンズにごぼうを入れて、かみかみメニューにパワーアップ!よくかんで食べてくださいね!	4日(水) かんてんサラダ てりやき ごはん あまやさいスープ あまい野菜スープには、トマト・たまねぎ・にんじん・なす・えだまめが入っています。野菜のあまさを感じてね!	5日(木) レモンゼリー こんさい びりっというめ きびなご ごはん ★いろいろのなつじ 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つポイント、は、よくかんで、きれいに歯みがき★	6日(金) いちごジャム うめマヨサラダ ポテトカップ ごはん とうがんのスープ 6月6日は梅の日。梅雨入りはもうすぐです!じめじめする季節には、梅干しがおすすめです。
9日(月) ミルメークココア やみつき キャベツ ごはん あつあげのちゅうかごもくに しゅうまいは、ひき肉と玉ねぎを小麦粉の皮で包んで蒸した中華料理。奈良県育ちの小松菜入りです!	10日(月) きりぼしだいこんのもの さばの ごはん ★シンプルみそしる 毎月10日は魚(とと)の日!みなさん、魚は好きですか?骨があるからいやだ!と言わずにひとくち食べて★	11日(火) れんこんとまめの ごはん トマト 「学校で育てているよ」という人も多いトマトですが、何色の花が咲くでしょう? ①赤色 ②黄色 ③白色	12日(木) じゃこピーマン みそカツ ごはん いものこじる かくれ人気のじゃこピーマン! 100kg(およそ2500こ)のピーマンを使っておいしく作ります!	13日(金) しらたま いちごソース ごはん ピザパンのぐ 初登場のピザパンの具は、食パンにのせてピザのように食べてくださいね!落とさないように気を付けてね!
16日(月) なつやさいきんぴら ならのさいとも ごはん こまつなとねこのみそしる 地産地消week★今週は奈良県産・葛城市産の食材がたくさん登場します。こんだて表もチェックしてみてくださいね!	17日(火) やまとまなちりめん ならのキャベツ ごはん ぶたじゃが 人気の豚じゃがは、調理員さんには大変なメニューです。じゃがいもをなんと...300kgも使うからです!	18日(水) ごまねーずサラダ とりにくの ごはん にゅうめん 「塩こうじ焼きにお米がついてる!」と気づいていましたか?塩こうじは、お米と麹(こうじ)から作られています。	19日(木) パンパンジー カットコーン ごはん マーボー豆腐 食育の日です!あまくておいしいコーンは、給食センターで蒸します。動画配信もあるので、お楽しみに★	20日(金) プチなら メロンゼリー なつみかんサラダ やまとまなちりめん ごはん かつらぎなつらコンテ かつらぎらコンテ鍋を夏バージョンにアレンジ!かつらぎ育ちの夏野菜が入っています。
23日(月) シークワーサーゼリー やさいチャンプルー ごはん もずくスープ 「平和の大切さ」について考えてみませんか?	24日(火) ブロッコリーのおかかあえ とりにくの ごはん ★いろいろほうふ! 暑さで食欲がでない...そんな人はいませんか?さっぱりしたレモンソースは、夏におすすめです!	25日(水) フルーツゼリー タコライスのぐ ごはん ピーンスープ タコライスは、タコス(メキシコ料理)の具をごはんにかけた沖縄県のご当地メニューです。	26日(木) 11日の答えは... ②黄色です。小さなかわいい花を咲かせます。6月は、いろいろな料理にトマトを使います!トマトには赤色のもの「リコピン」がたくさん含まれています。抗酸化(体がさびるのを防ぐ)作用があります。	27日(金) バナナチップ くろめきなクリーム ごはん ポトフ ポトフは、フランスの家庭料理。本場では牛肉を使うそうです。今日の給食にはウインナーが入っています!
30日(月) ヨーグルト きゅうりのすのもの ならの ごはん かんとうに みなさんと同じ奈良県育ちのきゅうりをふんだんに使った酢の物です。今日のあなたのお気に入りには...?	給食センターからこんにちは♪ #.3 このコーナーでは、毎月給食のレシピを紹介します。ぜひうちで作ってみてくださいね! 【ざいりょう】小学生10人分 ★作り置きにおすすめ★ ちりめんじゃこ...60g ピーマン...200g(5こ) あぶら...すこし しょうゆ...小さじ1 さとう...小さじ2 【つくりかた】 ☆ピーマンは半分に切って、種を取り、細長く切る。 ①フライパンに油・ピーマンを入れて炒める。 ②しんなりしたら、ちりめんじゃこを入れていためる。 ③しょうゆ・さとうを入れて味つけしたら、できあがり!			

じゃこピーマン

【ざいりょう】小学生10人分 ★作り置きにおすすめ★

ちりめんじゃこ...60g

ピーマン...200g(5こ)

あぶら...すこし

しょうゆ...小さじ1

さとう...小さじ2

【つくりかた】

☆ピーマンは半分に切って、種を取り、細長く切る。

①フライパンに油・ピーマンを入れて炒める。

②しんなりしたら、ちりめんじゃこを入れていためる。

③しょうゆ・さとうを入れて味つけしたら、できあがり!



6月は食育月間です。おうちの人と給食だよりを読むことや食事のあいさつをすること、食器を正しく持つことも「食育」です。食事と向き合っ、楽しい時間にしましょうね★