



葛城市学校給食センター 令和7年6月号(小学校用)

2日(月) ぶたどんのぐ ごはん 豆腐あげ 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 ごはん フライごぼう 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 ごはん てりやき あまいやさいスープ 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) こんさい ごはん びりっといため ★いろいろのなつじる 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には、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 ごはん ポテトカップ 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、梅干しがおすすです。
9日(月) こざかな やみつき ごはん キャベツ 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 ごはん さばのスタミナづけ ★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まドレあえ 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 ごはん みそカツ 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 ごはん いちごソース 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 ごはん ならのさいも こまつなとなめこのみそしる 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 ごはん ならのキャベツ 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 ごはん とりにくのしおこうじやき 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 ごはん カットコーン 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 ごはん メロンゼリー なつみかんサラダ かつらぎなつラコンテ かつらぎラ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) シークワサーゼリー ごはん やさいチャンプルー もずくスープ 「平和の大切さ」について沖縄県のお話を考えてみませんか?	24日(火) ブロッコリーのおかかあえ ごはん とりにくのレモンソース ★いろいろほうふ!なつやさいみそしる 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 ごはん タコライスのぐ 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) ひじきいりに ごはん あじのししょうゆづけ けんちんじる 味がいいから「あじ」と名前がつけられました。今が旬のおいしい魚です。	27日(金) にくだんご ごはん あまずいため きなこあげパン 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)

きゅうりのすのもの

わかめごはん

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

親指をおわんの
へりにかける

正しく
おわんを
もとう

ほかの4本の指を
そろえて
糸底の下を支える

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★

11日の答えは…②黄色です。小さなかawaii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!