



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7月号
【中学校】



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 #.4

★スタミナなっとう★

【つくりかた】

- ①フライパンにごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒める
- ②次に鶏ひき肉を炒める
- ③納豆と調味料を加えて炒め、最後に葉ねぎを入れる

★給食では少しだけタバスコを入れましたが…なくてもおいしく食べられます！

★納豆が好きな人は納豆の量を増やしてひき肉を減らしてもいいですよ！

【ざいりょう】小学生5人分

ひきわり納豆…60g
鶏ひき肉…150g
ごま油…小さじ1
おろししょうが…5g
おろしにんにく…5g
しょうゆ…小さじ2
さとう…小さじ1
みりん…小さじ1
酒…小さじ1
葉ねぎ…5本(小口切り)

スタミナなっとうは、鳥取県の学校給食から生まれたメニューです！なっとうが苦手な人もこれなら食べられるかも？ひとくち食べてみてね！



水分補給を忘れずに

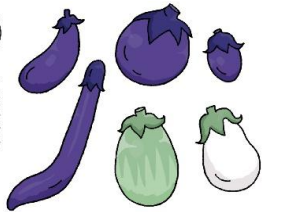
のどがかわく前にこまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べてしっかり補給

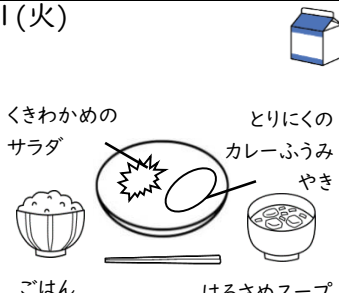
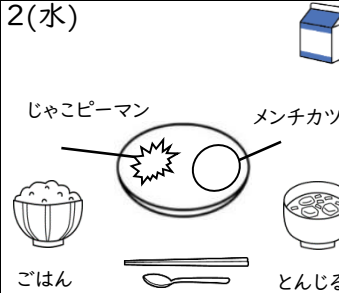
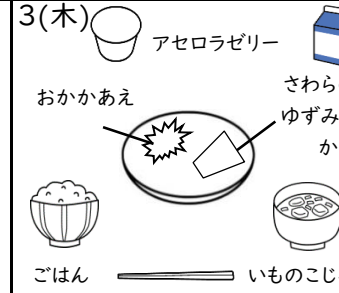
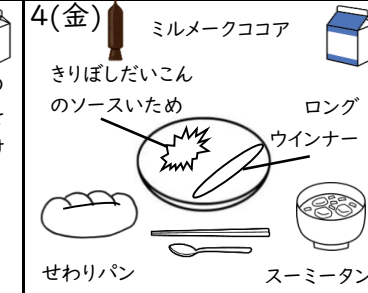
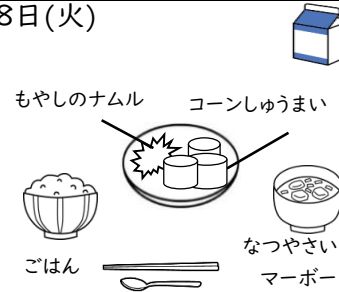
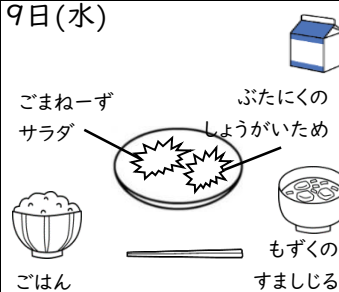
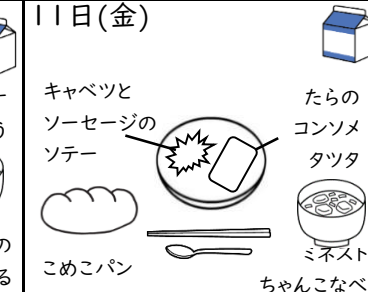
イロイロいろんななす

なすは奈良時代にはすでに日本で栽培されていたといわれています。栽培の歴史が長いので、各地に卵形なすや長なす、丸なす、白なすや青なすなどの色や形もさまざまな品種が生まれています。



7月7日は七夕です★
給食では★がいっぱいの七夕メニューをお届けします



1(火)  くきわかめの サラダ とりにくの カレーふうみ やき ごはん はるさめスープ 鶏肉のカレー風味焼きは、給食センターで鶏肉にカレー粉やしょうゆなどで下味を付けて焼いています。	2(水)  じゃこピーマン メンチカツ ごはん とんじる この日は給食センターにたくさんのピーマンが届きます。半分に切って、種を取って、洗って、細切りにします。	3(木)  アセロラゼリー おかかあえ さわらの ゆずみそ かけ ごはん いものこじる アセロラは収穫後、2～3時間で傷み始めるので、生では食べずにゼリーなどに加工されています。	4(金)  ミルクココア きりばしだいこん のソースいため ロング ウイナー せわりパン スーミータン スーミータンはたまごが入った中華風のコーンスープ。とうもろこしがいっぱい入っています。
7日(火)  もやしのナムル コーンしゅうまい ごはん なつやさい マーボー いつもの麻婆豆腐に夏野菜がかくれています。なす・トマト・黄色のパプリカ…全部見つけられるかな？	9日(水)  ごまねーず サラダ ぶたにくの しょうがいため ごはん もずくの すましじる もずくは主に沖縄で養殖されているものが多く、若い時はやわらかく、育つとシャキシャキの食感になります。	10日(木)  スマイル ポテト スタミナ なっとう ごはん かぼちゃの みそしる 今日は納豆の日！スタミナ納豆をごはんに乗せて食べてね。しっかり食べて、暑い夏を乗り越えましょう！	11日(金)  キャベツと ソーセージの ソテー たらこの コンソメ タツタ こめコパン ちゃんこなべ 2月に行われた【けはやちゃんこ鍋コンテスト】で西の大関賞を受賞したミネストちゃんこ鍋です！

14日(月) ジョア(ストロベリー)

えだまめ

いわしのトマトに

ごはん

かぼちゃのそばろに

えだまめは大豆を若いうちに収穫したもの。枝のまま売られたり、ゆでたりしたことからこの名がつきました。

15日(火) タルタルソース

こぎかなとひじきのサラダ

チキンなんばん

ごはん

とうがんのスープ

ちりめんじゃこの中には、魚だけでなくいろいろなちりめんモンスターが隠れています。見つけたらラッキー★

16日(水) フルーツポンチ

チキンナゲット

ごはん

かつらぎなつやさいカレー

いつものカレーにズッキーニ、なす、トマトを入れました！2学期の給食は9/1からです。お楽しみに♡

給食ナビ

給食ナビを知っていますか？

どこでもいつでもスマホで給食内容を確認できるアプリです。

登録方法は…①無料アプリ【給食ナビ】をダウンロード

②アカウントを登録

③家族設定(学校・学年等)

④利用開始

※【問題編】は予定献立表にあります！

★なぞ解きチャレンジ★【解答・解説編】



全問正解できたかな？おたがいに似ている花もありましたね。植物学的には、きゅうりとかぼちゃはウリ科、トマトやピーマン、なすは同じナス科の植物です。きゅうりやかぼちゃ、とうもろこしには雄花もありますよ。畑で探したり、本で調べたりしてもおもしろいですね。ごぼうはキク科でアザミに似た花を咲かせます。給食でも色々な野菜が登場します！今日はどんな野菜が入っているのかな？探してみてくださいね！