

給食だより 9月



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
2学期の給食も、楽しみに
しててくださいね
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

🐟魚には骨があります。よくかんで食べてね！

葛城市学校給食センター 令和7年9月号(中学校用)



1日(月) イタリアンサラダ レモンパジル ナゲット かつらぎ なつカレー ごはん 2学期最初の給食はカレーが食べた い!そんな声をたくさん聞いたので、 おいしいカレーを作ります😊	2日(火) なつやさい きんぴら ちくわの いそべあげ ごはん いものこじり 給食によく登場する「いものこ汁」は 東北地方の郷土料理。秋の味覚を 楽しむ、里芋が主役の汁ものです。	3日(水) バンバンジー ショウロンボウ ごはん トマトマーボーどうふ 今日はひと味がうバンバンジー。な んと切り干し大根を使っています。歯 ごたえを楽しんで食べましょう♪	4日(木) ならのしおこうじ ソテー ピーマンの にくづめフライ ごはん ごまじる ピーマンの肉づめが食べたいです♡ トリクエストがありました。ピーマンが 苦手な人もひとくちチャレンジ!	5日(金) ごまねずサラダ とりにくの バーベキュー ソース こめこパン かぼちゃのクリームに 給食のクリーム煮は、米粉と豆乳で 作ります。葛城市産のかぼちゃと米 粉を使います。おいしくなあれ😊
8日(月) ぶどうゼリー にんじんしりしり わふうハンバーグ おろしソース ごはん ★さっぱりおいしい トマトとたまごのみそしる 小学校6年生が考えた「夏のみそ 汁」は今日で最後。来月からは「秋 のみそ汁」が登場します😊	9日(火) くきわかめの ごもくいため かます たつたあげ ごはん けんちんじる かます	10日(水) フルーツポンチ やまとまなひきに くどのぐ ごはん レタススープ 「大和まな」という野菜を知っていま すか?戦前から奈良県で作られてい る歴史ある大和野菜のひとつです。	11日(木) あじつけのり えだまめ しゅうまい ごはん あつあげの ちゅうかごもくに 夏が旬の枝豆。収穫しないでおく と大豆になります。ぴょんと飛んでい かないように気を付けて食べてね!	12日(金) ミルク コーヒー カラフルソテー ポロニアカツ しょくパン なつやさいのポトフ まだまだ暑い...夏野菜パワーで、元 気に乗り切りましょう!そろそろ秋の 足音が聞こえてくるかな...🍂
15日(月) 敬老の日 SDGsの観点から、今まで捨ててい た真ん中の骨もおいしく食べられる ようになりました。よくかんでね🐟	16日(火) うめこんぶあえ さばのみそに ごはん にゅうめん さば	17日(水) ごぼうサラダ ハッシュポテト ハヤシライス ごはん ハヤシライスの中のきのこ♠名前は 「マッシュルーム」。デミグラスソース やトマトソースと相性Good!!	18日(木) ブチアセロラゼリー ひじきいりに てづくりからあげ ごはん ぐだくさんみそしる ひさしぶりの手作りからあげ、待つ たよ!!という人も多いのでは?おいし く味わって食べてください😊	19日(金) メープルジャム れんこんとまめの ごまだれあえ ポテトカップグラタン (コーン) ごはん コッペパン ラトウユ豆腐スープ 具がごろごろのラトウユ♪ 8種類の具が入っています。さあ、全 部わかるかな?
22日(月) ジョア(プレーン) やまとまなちりめん いりどりやさいの たまごやき ごはん カレーうどん 給食おいしかったよ~!!みなさんの その声が調理員さんの元気の源♡ 2学期もおいしい給食を届けます♡	23日(火) 秋分の日 秋分の日前後7日間はお彼岸で す。昔からおはぎを食べる習慣があ ります。日本の文化ですね。	24日(水) やきいも ぎょうざどんのぐ ごはん ごもくスープ まだまだ暑いけれど、そろそろ運動会 の練習も始まります。早寝・早起き・ 朝ごはん♪給食もお忘れなく♡	25日(木) いんげんのごまあえ あじの スタミナづけ ごはん かぼちゃのそぼろに あじ	26日(金) いもけんぴいり こざかな チリビーンズ ロング ウインナー ごはん せわりパン とうにゅうスープ せわりパンに、あなたは何をささみま すか?チリビーンズ?それとも、ロング ウインナー?それとも...両方かな??
29日(月) ヨーグルト ブロッコリーの おかかあえ ぶたにくの しょうがいため ごはん さいいものみそしる 夏に畑を見ると背の高い大きな葉... それは、さいいもの葉です。おいしい 季節がやってきましたよ🌱	30日(火) きゅうりとわかめの すのもの いわしのかぼす レモンに ごはん かんとくに いわし	🐟このコーナーでは、毎月給食のレシピを紹介します。 ぜひおうちで作ってみてくださいね🐟 給食センターから こんにちは♪ #.5 【ざいりょう】小学生5人分 ★作り置きにもおすすめ★ なつやさいきんぴら ♡ごはんが進むおかずです♡ 【つくりかた】 ☆ごぼう...ささがきにして、水につけておく。 ★なす...うすいいちよう切りにして、水につけておく。 ☆パプリカ...半分に切って、種を取り、うすく切る。 ①フライパンに油・ぶたにくを入れて炒める。 ②火が通ったら、ごぼう、なす、パプリカを入れていためる。 ※少し水を入れ、ふたをして蒸し焼きにすると、給食のような しんなり感がでるので、おすすめです。こげに注意です!! ③さとう・みりん・しょうゆを入れて味つけしたら、できあがり🌟		



いざというときの食の備えができていますか、
ご家庭での確認をおすすめします!
今年度の防災給食は、1月に実施予定です。