

# 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(ようちえん用)



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



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。