

給食だより 10月

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10月号
【小学校】



★食育クイズ★秋に旬を迎え、脂がのって、焼いて食べると香ばしく、秋の味覚としてとても人気がある魚はなんでしょう？答えは…22日の給食に登場します😊

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 ♪ #.6

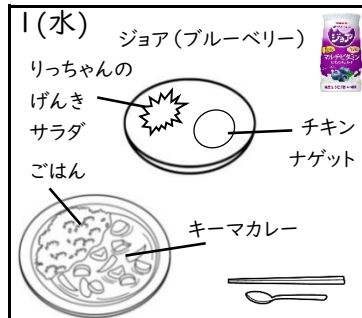
★ぶたどん★

【つくりかた】

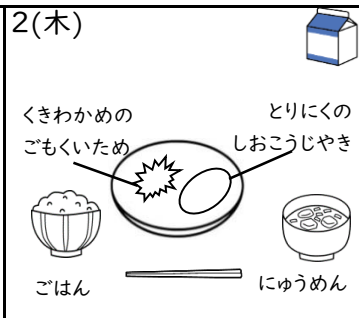
- ①糸こんにゃく…食べやすい長さに切り塩もみしておく
たまねぎ…短冊切り
葉ねぎ…小口切り
- ②鍋に油を熱し、豚肉を炒める
- ③次にたまねぎを炒める
- ④糸こんにゃくを加えて炒め、調味料としょうがを入れる
- ⑤最後に葉ねぎを入れる

【ざいりょう】小学生5人分

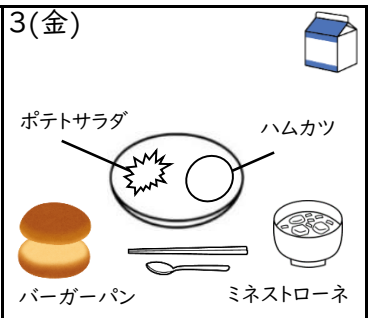
豚肉…150g
糸こんにゃく…150g
たまねぎ…200g(1こ)
葉ねぎ…25g
おろししょうが…2g
しょうゆ…大さじ1
さとう…大さじ1・1/2
みりん…小さじ1
油…少々



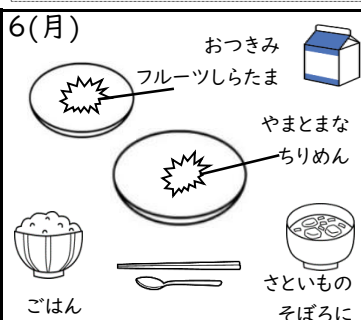
りっちゃんの元気サラダには、動物たちが教えてくれた色々な材料が入っていて、食べると元気になれます！



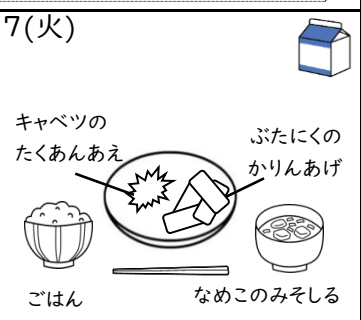
にゅうめんに入っているそうめんの中に、太い麺が入っているのは、ふしめんを使っているからです。



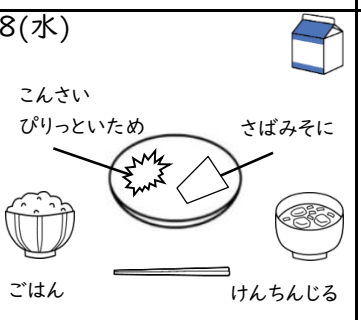
ポテトサラダは約1000人分ずつx4回に分けて作るので、じゃがいもをつぶしません。おいしさの秘訣です♡



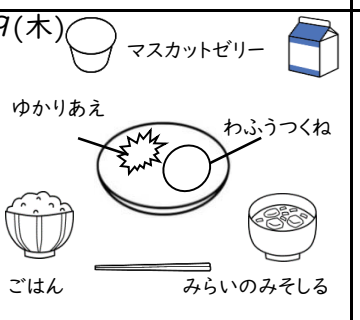
今日は十五夜なのでお月見メニューです！きれいな月が見られるといいですね😊



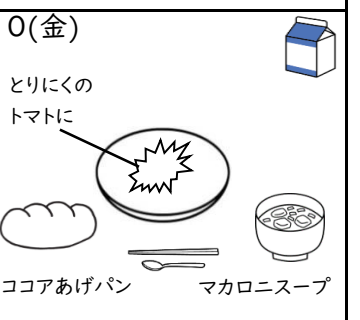
かりんあげは形がかりんとうに似ていることや色が黄金色で植物のかりんに似ていることが由来しています。



さばはたんぱく質やDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く、血の流れをよくしたり、脳を活性化したりします。



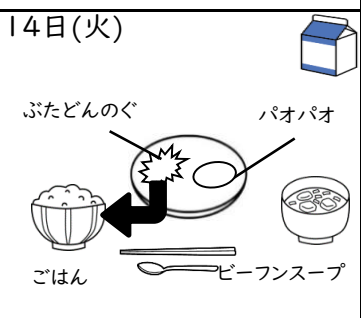
環境への負担が少なく、手ごろな価格で手に入る栄養価の高い「未来の食材」を使ったみそ汁です！



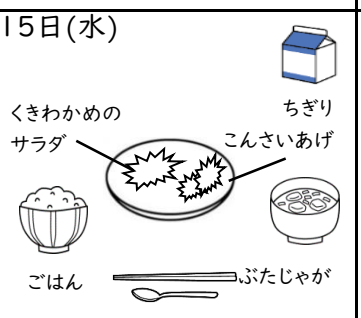
ココアあげパンは、実はココア味のミルメークで味付けしています。あげパンはココア派？きなこ派？



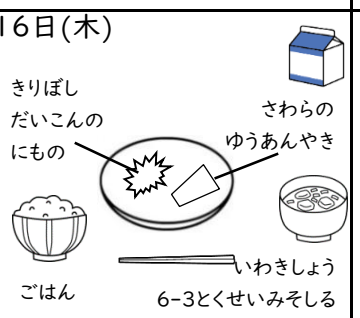
今日は十五夜なのでお月見メニューです！きれいな月が見られるといいですね😊



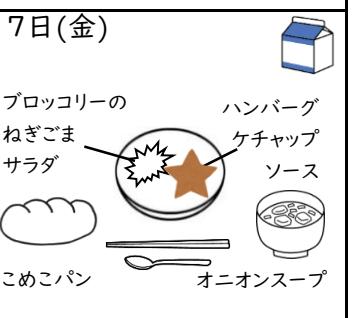
今月の給食センターからこんにちは♪には、豚丼の具のレシピを載せています。おうちでも作ってみてね★



じゃがいもはビタミンCが豊富です。豚じゃがをしっかりと食べて風邪を予防しましょう！



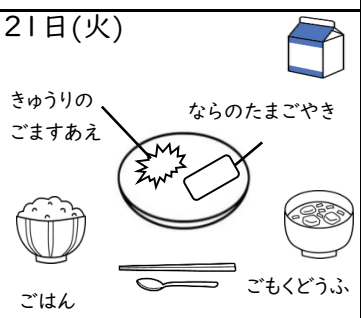
みそ汁は磐城小6年生が考えてくれた秋のみそ汁です！葛城市産の野菜を使った具だくさんのみそ汁です。



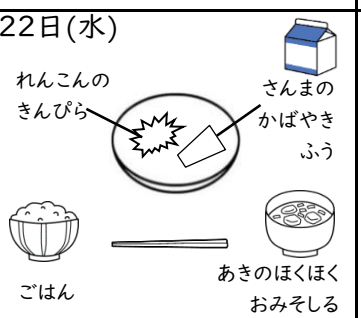
オニオンスープには、たまねぎがたっぷり入っています。じっくり炒めたたまねぎは甘みとうまみが凝縮されます！



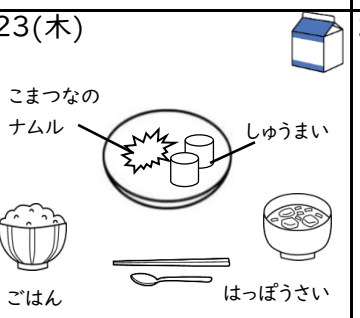
今日は十五夜なのでお月見メニューです！きれいな月が見られるといいですね😊



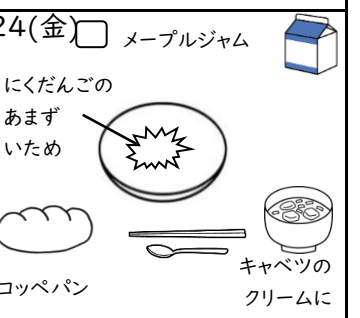
五目豆腐は新メニューです♪豆腐、豚肉、野菜をだして煮込み、しょうゆとさとうで味付けをして作ります！



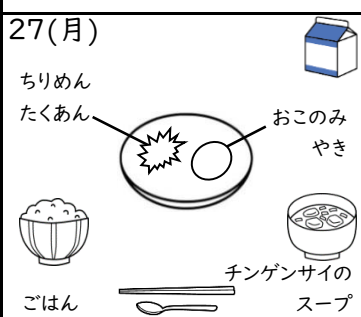
秋のほくほくおみそ汁は、新庄小6年生が考えてくれたみそ汁で、かぼちゃとさつまいもがたっぷり入っています！



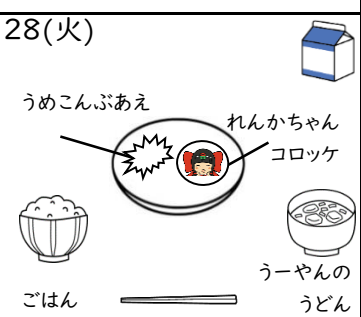
八宝菜は中華料理で、8種類以上の具材を煮込んだ料理です。8種類の具材、見つけれられるかな？



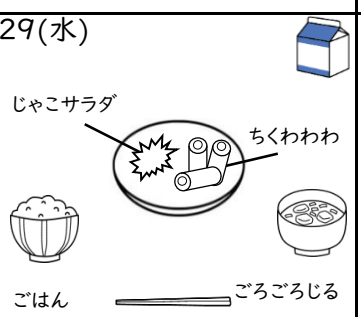
クリーム煮に入っているきのこの名前はエリンギです。食物せんいが多く、独特の歯ごたえが特徴です。



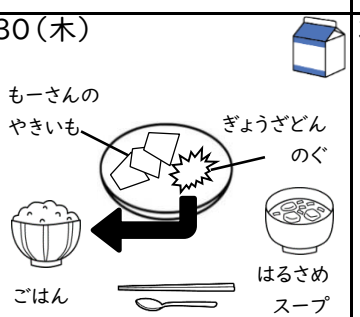
今日から【おはなし給食】が始まります！給食だより号外もチェックしてね😊



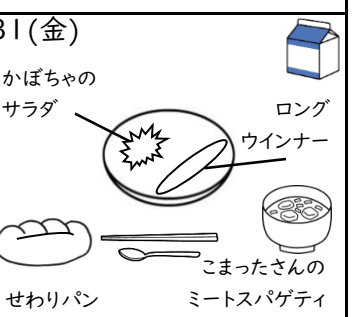
今日のコロッケはなんと…！葛城市マスコットキャラクターれんかちゃんのイラスト付き♡



ごろごろ汁は磐城小6年生が考えてくれたみそ汁です！色どりと旬を意識しています。



秋から冬にかけて水分が減り、甘くなるさつまいもは、ゆっくり加熱すると甘みが増します！



ハロウィンといえばかぼちゃですが、もともとはカブを使っていたそうです。