

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
【ようちえん】



給食の前には、しっかり手を洗いましょう！

★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☺

給食センターからこんにちは ♪ #.6

★ぶたどん★

【つくりかた】

- ①系こんにやく…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系こんにやくを加えて炒め、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
系こんにやく…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



1(水) ジョア(ブルーベリー) ごはん りっちゃんのげんきサラダ キーマカレー	2(木) くきわかめの ごもくいため とりにくの しおこうじやき ごはん にゅうめん	3(金) ポテトサラダ ハムカツ バーガーパン ミネストローネ
---	---	--

6(月) おつきみ フルーツしらたま やまとまなちりめん ごはん さといもの そぼろに	7(火) キャベツの たくあんあえ ぶたにくの かりんあげ ごはん なめこのみそしる	8(水) こんさい ぴりっといため さばみそに ごはん けんちんじる	9(木) マスカットゼリー ゆかりあえ わふうつくね ごはん みらいのみそしる	10(金) とりにくの トマトに ココアあげパン マカロニスープ
--	---	---	---	--

13日(月) 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☺	14日(火) ぶたどんのぐ ごはん ビーフンスープ	15日(水) くきわかめの サラダ こんさいあげ ごはん ぶたじゃが	16日(木) きりぼし だいこんの にも さわらの ゆうあんやき ごはん いわきしょう 6-3とくせいみそしる	17日(金) ブロッコリーの ねぎごま サラダ ハンバーグ ケチャップ ソース ごはん オニオンスープ
---	---	---	--	--

20日(月) おかかあえ てづくり とりてん ごはん さつまじる	21日(火) きゅうりの ごますあえ ならのたまごやき ごはん ごもくどうふ	22日(水) れんこんの きんぴら さんまの かばやき ふう ごはん あきのほくほく おみそしる	23(木) こまつなの ナムル しゅうまい ごはん はっぼうさい	24(金) メープルジャム にくだんごの あまず いため ごはん キャベツの クリームに
---	---	---	---	---

27(月) ちりめん たくあん おこのみ やき ごはん チンゲンサイの スープ	28(火) うめこんぶあえ れんかちゃん コロッケ ごはん うーやんの うどん	29(水) じゃこサラダ ちくわわ ごはん ごろごろじる	30(木) もーさんの やきいも ぎょうざどん のぐ ごはん はるさめ スープ	31(金) かぼちゃの サラダ ロング ウィナー ごはん こまったさんの ミートスパゲティ
--	--	---	--	--

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。