

11月 給食たより

11月10日～14日は「地産地消WEEK」です。奈良県や葛城市で生産・収穫された食材がたくさん登場します。どんな給食が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11月号(中学校用)

3日(月)  おはなし給食は、まだまだ続きます！(11月7日まで) 	4日(火) きりぼしだいこんのパンパンジー にくだんご ごはん こまったさんのもやしラーメン ひき肉、ピーマン、もやしを使って作るこまったさんのラーメンお楽しみに！ 	5日(水) ジョア(ストロベリー) はなやさいサラダ ポークカツ スペシャルカレー ごはん カレーのおうさまはだれ？ 具だくさんのスペシャルカレーです！ 	6日(木) やさいサラダ てりやきハンバーグ ごはん とりごぼうごはん おとうふのみそしる ばんごはんえき、本当にあったらいいのになあ…ぜひ行ってみたいですね！ 	7日(金) あん＆マーガリン くきわかめのサラダ いわし バジルフライ しよくパン こまったさんのシチュー 食パンにあん＆マーガリンをのせて、あんこパンを作ります！ 
10日(月) やまとまなちりめん ならのたまごやき ごはん だいこんとじゃがいものそばろに 葛城育ちのおいしい大根を使ったそばろ煮です。今日から地産地消WEEKです。献立表も要チェック！	11日(火) ちゅうかあえ のりしお さといも ごはん マーボーどうふ 新メニューの「のりしおさといも」。葛城育ちのさといもをからりと揚げ、のり塩味で仕上げます。	12日(水) ならのいちごゼリー いそかあえ さばのゆずみそかけ ごはん いものこじる いそかあえには、ほうれん草や白菜をたくさん使います。そろそろ冬野菜のおいしい季節がきました。	13日(木) ひじきいりに ならのくろまめ コロッケ ごはん ★いわきしょうわくわくする 【磐城小6年生みそ汁】葛城市産の野菜を使っているとりどりになるように考えてくれました。わくわくします。	14日(金) だいこんツナ サラダ とりにくのカレー ふうみやき ごはん トマトコンソメスープ トマトコンソメスープには、葛城育ちのトマトで作ったトマトピューレを使います。
17日(月) スマイルポテト タコライスのぐ ごはん もずくスープ ★クイズ★もずくは、どこでとれるでしょう？ ①川 ②海 ③畑 答えは…27日を見てね！	18日(火) ブロッコリーのおかあえ カリカリごぼう ごはん しおにくじゃが 新メニューのカリカリごぼう。歯ごたえがあるので、しっかりかんでね！ 	19日(水) かたぬきチーズ キャベツのこんぶあえ さけのしおこうじやき ごはん ★あきにぴったりなさつまみもみしる 【新庄小6年生みそ汁】旬の食べ物を使ったみそ汁を考えてくれました。秋にぴったり！と思うはず。	20日(木) ナムル ヤンニョムチキン ごはん ちゅうかスープ 新メニューのヤンニョムチキン。お待たせしましたの辛くないようにおいしく作ります！お楽しみに！	21日(金) ココア ヨーグルト バナナチップ ピザサンドのぐ せわりパン コンソメスープ パンに、具をはさんでピザサンドを作ろう！ころころ転がるウインナーに気を付けてね！
24日(月) 振替休日 11月8日は「いい歯の日」。いつまでもおいしく食事を食べるためには、毎日の歯みがきが大切です。みんなで8020を目指しましょう！  いい歯の日	25日(火) きんぴらごぼう わふうつくね ごはん にゅうめん 11月24日は「和食の日」。ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」には魅力がいっぱいです。	26日(水) ならのかき こざかなとひじきのサラダ ハヤシライス ごはん お待たせしました！奈良のかきが登場します！今年は暑い期間が長く、なかなか色づかなかったそうです。	27日(木) 答え：② もずくは、海の中で育ちます。海そうのなかまです。 	28日(金) ミルメーク(ココア) イタリアンサラダ パリッオーネ コッペパン かぶのクリームに 今が旬のかぶ。うんとこしょどっこしょの「かぶ」です。今日は、葉っぱもおいしくいただきます。

【ざいりょう】小学生5人分
ぶたひきにく…150g
だいず(みず)に…60g
にんじん…50g(1/3本)
たまねぎ…125g(1/2こ)
パプリカ…25g(1/5こ)
ダイストマト(缶)…90g
ケチャップ…大さじ1
さとう…小さじ1
しお・こしょう…少々
ウスターソース…大さじ1/2
カレーこ…小さじ1/2

★タコライス★

【つくりかた】

★にんじん・たまねぎ…みじん切り。

☆パプリカ…半分に切って、種をとり、うすく切る。

★だいず…給食では刻んだ大豆を使っています。

そのままでもOK。

①フライパンに油・しょうが・にんにく・ぶたひきにくを入れて炒める。

②火が通ったら、にんじん、たまねぎ、パプリカを入れて炒める。

③ダイストマト、だいず、調味料を入れて、しばらく煮込む。

④水分が少なくなってきたら、カレー粉を入れてできあがり！

※給食では、しょうが・にんにくを使っています。

ほんの少しなので、お好みで入れてください。

給食センターから
こんにちは♪ #7

和食のおいしさのひみつは、これですね！

