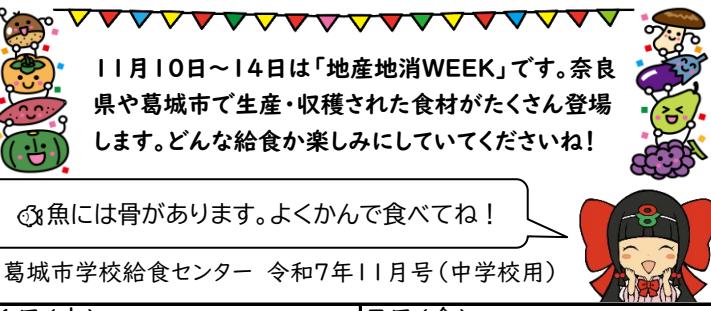




11月



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いてくださいね!

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)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>おはなし給食は、まだまだ続きます! (11月7日まで) </p>	<p>きりばしだいこんのパンパンジー にくだんご</p> <p>ごはん こまつさんのもやしラーメン</p> <p>ひき肉、ピーマン、もやしを使って作るこまつさんのラーメンお楽しみに😊</p>	<p>ジョア(ストロベリー) はなやさいサラダ</p> <p>ごはん ポークカツ</p> <p>スペシャルカレー</p> <p>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!</p>	<p>やさいサラダ</p> <p>とりごぼうごはん おとうふのみそしる</p> <p>ばんごはんえき、本当にあつらいいのになあ…ぜひ行ってみたいですね! </p>	<p>あん&amp;マーガリン くきわかめのサラダ</p> <p>いわし バジルフライ</p> <p>しょくパン こまつさんのシチュー</p> <p>食パンにあん&amp;マーガリンをのせて、あんこパンを作ります!</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>やまとまなちりめん ならたまごやき</p> <p>ごはん だいこんとじゃがいものそぼろに</p> <p>葛城育ちのおいしい大根を使ったそぼろ煮です。今日から地産地消WEEKです。献立表も要チェック!</p>	<p>ちゅうかあえ のりしおさといも</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>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て、のり塩味で仕上げます✿</p>	<p>ならのいちごゼリー</p> <p>いそかあえ さばのゆずみそかけ</p> <p>ごはん いものこじる</p> <p>いそか和えには、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✿</p>	<p>ひじきいりに ならのくろまめコロッケ</p> <p>ごはん ★いわきしょう わくわくじる</p> <p>【磐城小6年生みそ汁】葛城市産の野菜を使っていろいろりとりになります✿</p>	<p>だいこんツナ とりにくのカレー</p> <p>ごめこパン トマトコンソメスープ</p> <p>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✿</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>スマイルポテト タコライスのぐもずくスープ</p> <p>ごはん</p> <p>★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♪</p>	<p>プロッコリーのおかかあえ カリカリごぼう</p> <p>ごはん しおにくじやが</p> <p>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! </p>	<p>かたぬきチーズ キャベツのこんぶあえ</p> <p>ごはん さけのしおこうじやき</p> <p>★あきにぴったりなさつまいもみそしる</p> <p>【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✿</p>	<p>ナムル ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん ちゅうかスープ</p> <p>新メニューのヤンニョムチキン。お待たせしました✿辛くないようにおいしく作ります! お楽しみに!✿</p>	<p>コアコアヨーグルト バナナチップ</p> <p>せわりパン ピザサンドのぐ</p> <p>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!</p>
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p>11月8日は「いい歯の日」。いつもおいしく食事を食べるために、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!</p> <p></p>	<p>きんぴらごぼう わふうつくね</p> <p>ごはん にゅうめん</p> <p>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✿</p>	<p>ならのかき</p> <p>こざかなどひじきのサラダ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>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✿</p>	<p>答え:② もずくは、海の中で育ちます。海そのなかまで。</p> <p></p>	<p>ミルメーク(ココア) イタリアンサラダ</p> <p>コッペパン パリツォーネ</p> <p>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✿</p>

【ざいりょう】小学生5人分  
ぶたひきにく…150g  
だいす(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  
ウスターーソース…大さじ1/2  
カレーこ…小さじ1/2

【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。  
★だいす…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、だいす、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。

和食のおいしさのひみつは、これですね✿

給食センターから  
こんにちは♪#.7



★タコライス★