# 給食だより 12月

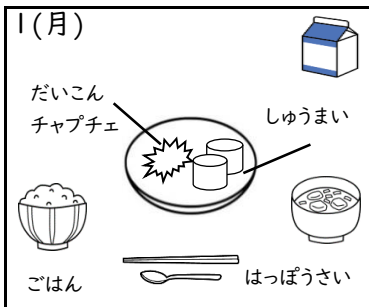
魚には骨があります。よくかんで食べましょう！

葛城市学校給食センター
令和7年12月号
【小学校】

給食の前には、しっかり手を洗いましょう！

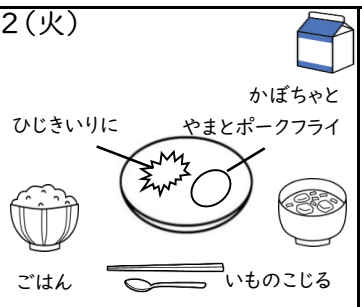
今月の給食には、新庄小学校と磐城小学校の6年生が家庭科の授業で考えた一食分の献立が登場します。旬の食材や地場産物を使って工夫してくれました☺イメージ通りの献立になるように、給食センターでおいしく調理して園・学校へ届けます！教室で食べられる日をお楽しみに♡♡

## 1(月)



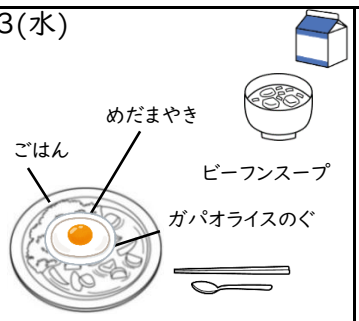

【磐城小6年1組献立】野菜をいっぱい使った中華料理と韓国料理を組み合わせた献立です！

## 2(火)



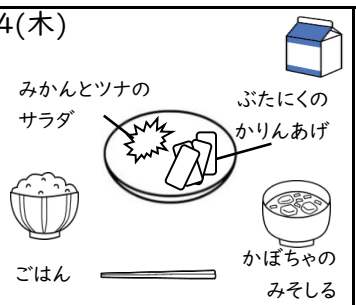

やまとポークは奈良県で生産されているブランド豚🐖奈良県産のかぼちゃと一緒に揚げました！

## 3(水)



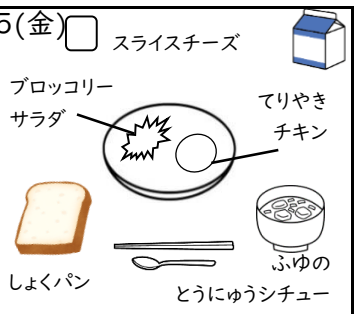

新メニューのガパオライスはタイ料理🇹🇭バジルというハーブを使って作ります。目玉焼きと一緒に食べてね🔪

## 4(木)



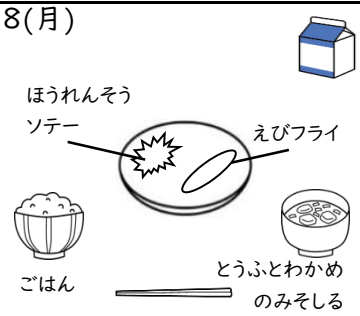

【磐城小6年4組献立】人気メニューのかりん揚げと旬の食材を使った料理を組み合わせた献立です✨

## 5(金)



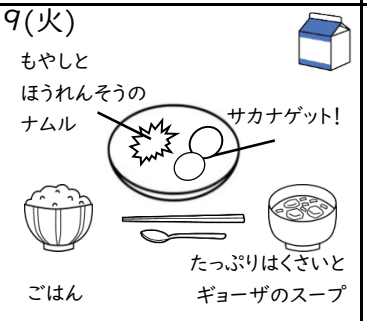

【新庄小6年2組献立】冬らしい洋食献立だったので、パンと組み合わせました！いろどりもきれいですね。

## 8(月)



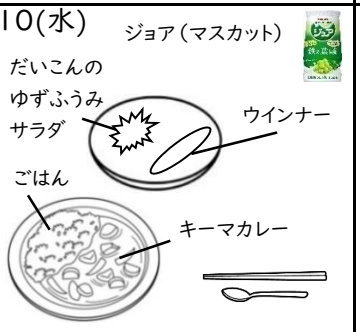

【新庄小6年1組献立】久しぶりにエビフライの登場です✨ソテーには旬のほうれん草をたっぷり使います！

## 9(火)



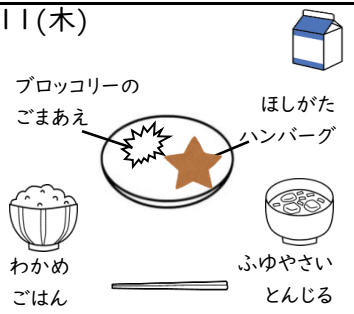

【葛城小6年4組献立】この献立で葛城市のみんなが健康で笑顔になるように、旬の野菜いっぱいの献立！

## 10(水)



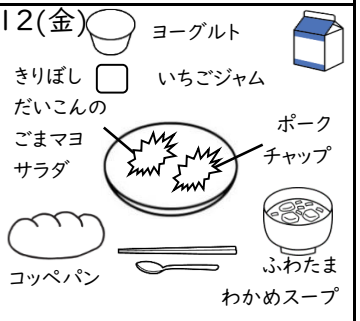

今年の冬至は12月22日！ゆず湯に入って身を清めたり、「ん」のつくものを食べて運を呼び込みます。

## 11(木)



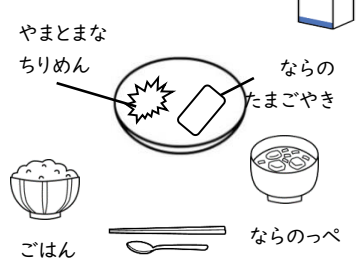

【新庄小6年3組献立】冬を感じる献立で、みんなに喜んでもらえるように星型のハンバーグを考えました★

## 12(金)



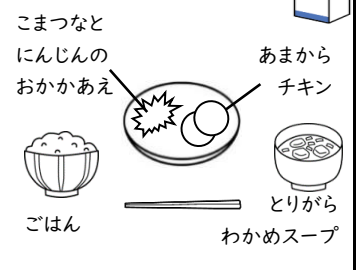

【磐城小6年3組献立】いろどりや栄養バランスを考えた献立で、色々な味付けが楽しめる献立です！

## 15日(月)



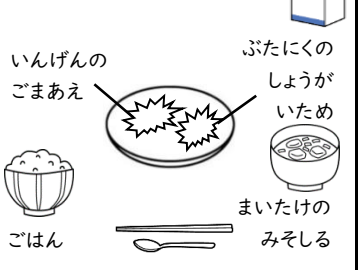

奈良のっぺは春日大社で行われる「春日若宮おん祭り」で12月15日に食べられる奈良の郷土料理。

## 16日(火)



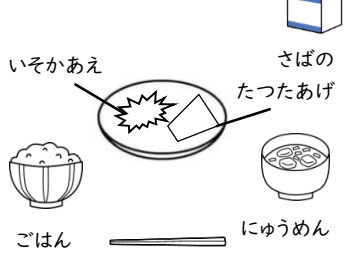

【磐城小6年2組献立】いろどりと栄養のバランス、幼稚園児から中学生が食べやすい献立を考えました！

## 17日(水)



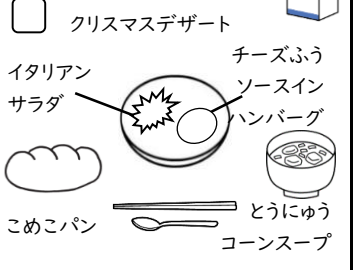

まいたけは、そのおいしさから山で見つけるとうれしくて踊ってしまうほどだったことが名前の由来です♪

## 18日(木)




給食の人気メニューの「にゅうめん」は実は奈良の郷土料理。温かいだしでそうめんを煮込んだ料理です。

## 19日(金)



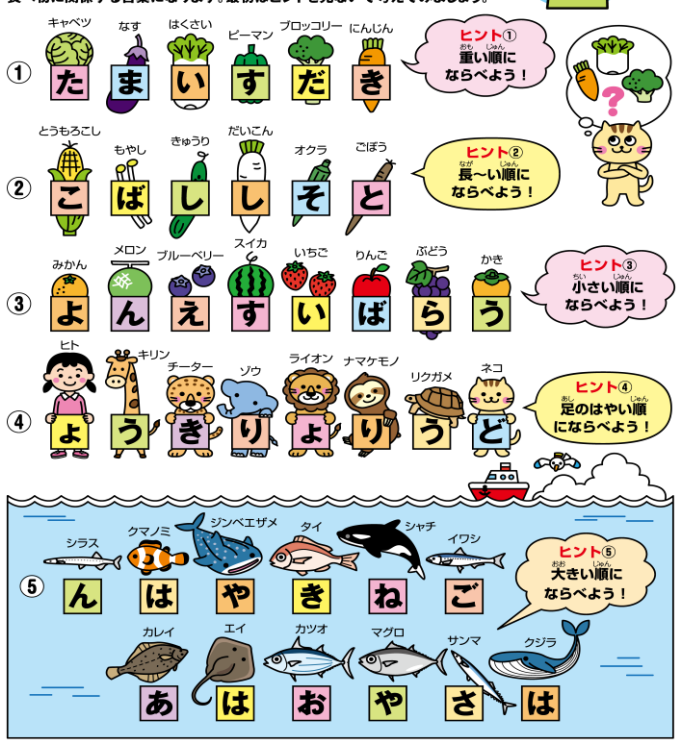

ハンバーグの中には乳製品を使っていないのにチーズのような、とろ～りチーズ風ソースが入っています。

## 年越しそば

年末年始の行事食には、新年への願いがこめられています。

## ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。




## ★豚肉のしょうが炒め★

給食センターからこんにちは ♯8

【ざいりょう】小学生5人分
豚肉…150g
たまねぎ…150g
いんげんまめ…25g
しょうが…3g
りんご…小さじ2
油…適量
みりん…小さじ1
さとう…小さじ2
しょうゆ…小さじ3

【つくりかた】
①豚肉・・・食べやすい大きさに切る
たまねぎ・・・くし切り
いんげんまめ・・・すじを取り、3cmの長さに切る
しょうが・りんご・・・すりおろす
②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める
③たまねぎを加えてさらに炒める
④おろししょうが・りんご・調味料を加え、最後にいんげんまめを加えて炒める
★給食では野菜から出る水分が多いので、最後に水溶き片栗粉を入れて調味料をからめて仕上げています！

3学期の給食は…**1月9日（金）**からはじまります！

こたえ
①いただきます ②とこしえ（年越しそば） ③えいようバランス（栄養）（バランス）
④さよならでんしゃ（鯛土料理） ⑤はやねはやおきあさごはん（早寝早起き朝ごはん）

※野菜や果物、海の生き物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。