



葛城市学校給食センター 令和8年1月号(中学校用)

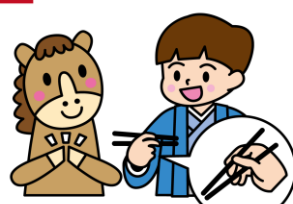
あけましておめでとうございます

今年うま年!

いよいよ3学期が始まります。「1月は  
往ぬる(行く)、2月は逃げる、3月は去る」  
という言葉があります。正月から3月は、  
行事が多く、あっという間に過ぎていくと  
いう意味です。健康に気を付けて、1日  
1日を大切に過ごしましょう😊



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

9日(金) ミルメーク (コーヒー) ロング ウィナー  
ドライカレー  
せわりパン コンソメスープ  
みなさん、おひさしぶりです♡3学期  
もおいしい給食を届けるので楽しみ  
にしてくださいね😊

12日(月) 成人の日  
魚には骨があります。  
よくかんで食べてね!  
ごはん ビーフンスープ

13日(火) ナムル ビビンバ  
ごはん ビーフンスープ  
ビビンバには大根キムチが入ってい  
ます。奈良で育った大根です!辛くな  
いので安心して食べてね♪

14日(水) きんぴら とりにくのてりやき きなこ  
ごはん おせきはん ならのぞうに  
お正月献立あけましておめでと  
うございます。お雑煮やおせち料理、  
お正月に食べましたか?

15日(木) キャベツの たくあんあえ さばの しおこうじやき  
ごはん かんとうに  
キャベツは冬野菜のひとつです。寒  
さで凍ってしまわないように、冬野菜  
はぐっとあまくなります。

16日(金) りんごジャム  
かいそう サラダ とうにゅうコーン コロッケ  
ごはん コッペパン ふゆやさいのポトフ  
ポトフの冬野菜は、だいこん・ブロッ  
コリー・カリフラワーです♡ぽかぽか  
にあたまってね♡

19日(月) プチアセロラゼリー  
ストックサラダ カンパン  
わかめごはん さばツナけんちんじる  
防災給食災害はいつでもどこ  
でも起こります。もしもに備えて、家庭  
でも食の備えをおすすめします♡

20日(火) うめこんぶあえ わふうハンバーグ おろしソース  
ごはん ★ほっこりみそしる ~ふゆにまけない~  
ほっこりみそ汁~冬に負けない~は6年生  
が考えた冬のみそ汁。生姜とごま油がポ  
イントです。みんなでほっこりしましょう♪

21日(水) くきわかめの ごもくいため ぶりのたつたあげ  
ごはん かきたまじる  
「鰯(ぶり)」は成長するとともに、呼  
び名が変わるので「出世魚」と呼ば  
れます。どんな名前か調べてみてね!

22日(木) ヨーグルト  
ぐんばいうちわサラダ えいようまんてん! さけかすカレー  
ごはん  
かつらぎカレーコンテストで最優秀  
賞に輝いた作品♡地元酒造の酒か  
すを使ったとっておきのカレーです♡

23日(金) こざかなとひじきの サラダ ポテトカップ グラタン  
ごはん ニョッキのクリームに  
ちりめんじゃこには、ちりめんモン  
スターもたくさん。丁寧に調理員さんが  
チェックしてくれます♡

26日(月) はちみつだいず  
ほうれんそうとしめじの あえもの ならのキャベツ ミンチカツ  
ごはん にゅうめん  
1月24日~30日は全国学校給食  
週間です。奈良県の郷土料理や食  
材がたくさん登場します!!

27日(火) ブロッコリーの おかかあえ ならのたまごやき  
ごはん かしわのすきやき  
郷土料理~かしわのすきやき~かしわ  
は、鶏肉のこと。奈良ではお祝いとき  
に食卓にのぼるごちそうでした。

28日(水) みかんゼリー  
かきのはずし とりにくの うめソース  
ごはん ならのっぺ  
「関西広域連合」の取り組みの一環  
として、和歌山県で作られたみかん  
と梅肉を提供していただきます♡

29日(木) ならあえ ちくわの ちくわのはあげ  
ごはん どうにゅうあすかじる  
郷土料理~奈良和え~奈良漬けを  
使った和え物を漬物ではなく、おか  
ずとして食べる伝統料理です。

30日(金) ポテトサラダ ハニーマスタード チキン  
ごはん かつらぎコンテナベ  
ハニーマスタードチキンは新メニュー  
★はちみつと粒マスタードで下味を  
つけた鶏肉をおいしく焼きます♡

【ざいりょう】小学生5人分  
とりにく...200g  
かたくりこ...大さじ3  
しお・こしょう...少々  
あぶら...フライパンに1cmくらい  
★うめぼし...3こ(約25g)  
★さとう...大さじ1  
★しょうゆ...小さじ1  
★みず...大さじ1~2

給食では、味付された梅肉ペ  
ストを使用しました。お好みの梅  
干しでお試ください😊

★とり肉のうめソース

【つくりかた】  
①うめぼしの種をとり、包丁で細かく刻む。  
②★を混ぜ合わせて、うめソースを作る。  
(お好みの味に仕上げてくださいね!)  
③鶏肉を食べやすい大きさに切る。  
(カットしたものを買うと、切らなくていいのでおすすめ♡)  
④鶏肉・かたくり粉・塩こしょうをビニール袋に入れる。  
⑤ビニール袋の口をしっかり握って振る。フリフリです♪  
(鶏肉にきれいに粉をまぶすことができます!)  
⑥フライパンに油を入れて温める。  
⑦鶏肉を入れて、揚げる。※油がはねるので気を付けて!  
⑧揚げた鶏肉の油を切って、うめソースをからめる。

給食センターから  
こんにちは♪ #.9

おとなりの県「和歌山県」を味わおう!

「関西広域連合」の取り組みの一環として、和歌山県で作られてい  
るおいしい食材を提供していただけることになりました。おとなりの  
和歌山県ですが、どんな食べものが有名か知っていますか? 和歌  
山県といえば、梅とみかん!ということで、今回提供していただくおい  
しい食材は...「梅肉」です。  
梅肉は、揚げた鶏肉にからめる梅ソースにします。  
和歌山県のおいしい食材を味わいましょう😊