



葛城市学校給食センター 令和8年1月号(小学校用)

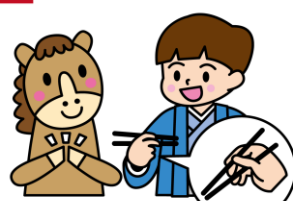
あけましておめでとうございます

今年(とし)はうま年(うまねん)!

いよいよ3学期が始まります。「1月は往(い)ぬる(行く)、2月は逃(が)げる、3月は去(さ)る」という言葉(ことば)があります。正月(しょうがつ)から3月は、行事(ぎょうじ)が多く、あっという間に過ぎていくという意味(いみ)です。健康(けんこう)に気を付けて、1日(いち)を大切に(たいせつ)過ご(すご)しましょう😊



うま(うま)のように野菜(やさい)をたっぷり(たっぴり)食べよう!



箸(はし)をうま(うま)く使い(つか)こなしてきれいに(きれいに)食べよう!



よく(よく)味わ(あじ)ってうま(うま)味(あじ)を感じ(かん)じよう!

9日(金)

ドライカレー ロングウインナー  
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てくださいね😊

12日(月)

成人の日

魚(いし)には骨(ほね)があります。よく(よく)かんで(かんで)食べてね!

13日(火)

ナムル ビビンバ  
ごはん ピーフンスープ

ビビンバには大根(だいこん)キムチが入(い)っています。奈良(なら)で育(は)った大根(だいこん)です!辛(から)くないので安(やす)心(しん)して食(た)べてね♪

14日(水)

こうはくゼリー  
きんぴら とり(とり)にく(にく)のてりやき きなこ  
ごぼう おせきはん ならのぞうに

お正月(しょうが)献立(けんりつ)あけましておめでと(めでと)うござ(ござ)います。お雑煮(お雑煮)やおせち料(りょう)理(り)、お正月(しょうが)に食(た)べましたか?

15日(木)

キャベツのたくあんあえ さばのしおこじやき  
ごはん かんとうに

キャベツは冬(ふゆ)野菜(やさい)のひとつです。寒(さ)さで凍(こ)ってしまわ(しま)ないように、冬(ふゆ)野菜(やさい)はぐっ(ぐ)とあま(あま)くなります。

16日(金)

りんごジャム  
かいそうとうにゅうコーン コロッケ  
サラダ コッペパン ふゆ(ふゆ)やさいのポトフ

ポトフの冬(ふゆ)野菜(やさい)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(ぼうさいきょくしょく)災害(さいがい)はいつでもどこでも起(お)こります。もしもに備(そな)えて、家庭(かてい)でも食(た)の備(そな)えをおすす(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(しる)〜冬(ふゆ)に負(ま)けない〜は6年(ねん)生(せい)が考(かんが)えた冬(ふゆ)のみそ汁(しる)。生(せい)姜(が)とごま油(あぶら)がポイントです。みんな(みんな)でほっこり(ほっこり)しましょ♪

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(な)長(ちやう)するとともに、呼(よ)び名(な)が変(か)わるので「出(で)世(よ)魚(ぎょ)」と呼ば(よ)べ(よ)れます。ど(ど)んな名(な)前(まえ)か調(てい)べてみてね!

22日(木)

ヨーグルト  
ぐんばいうちわサラダ  
ごはん えいようまんてん! さけかすカレー

かつらぎカレーコンテストで最(さい)優(ゆう)秀(しゆ)賞(しょう)に輝(かが)いた作品(さくひん)♡地(ぢ)元(げん)酒造(しよぞう)の酒(さけ)かすを使(つか)ったと(と)っておき(おき)のカレー(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  
コッペパン 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(ていねい)に調(てい)理(り)員(いん)さん(さん)がチエック(cheque)してくれ(くれ)ますQ

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(にっ)〜30日(にっ)は全(ぜん)国(こく)学(がく)校(がく)給(きよ)食(しょく)週(しゅう)間(かん)です。奈(なら)良(りやう)県(けん)の郷(きやう)土(ど)料(りょう)理(り)や食(しょく)材(ざい)がた(た)くさん登(と)場(じやう)しま(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(きやうどりょう)理(り)〜かしわのすきやき〜かしわは、鶏(けい)肉(にく)のこと。奈(なら)良(りやう)県(けん)ではお祝(いわ)いのとき(とき)に食(た)卓(しやく)にのぼ(のぼ)るごちそう(ごちそう)でした。

28日(水)

わかやまのみかん とり(とり)にく(にく)のうめソース  
ごはん ならのっぺ

「関(かん)西(せい)広(くわ)域(いき)連(れん)合(ごう)」の取(と)り組(ぐみ)みの一(いっ)環(わん)として、和(わ)歌(か)山(やま)県(けん)で作(つく)ら(れ)たみかん(みかん)と梅(うめ)肉(にく)を提(てい)供(く)して(して)いた(いた)だ(き)ま(す)す♡

29日(木)

ならあえ ちくわのくわのはあげ  
ごはん どうにゅうあすかじる

郷土料(きやうどりょう)理(り)〜奈(なら)良(りやう)県(けん)と奈(なら)良(りやう)漬(づけ)け(け)を使(つか)った和(わ)え物(もの)を漬(づけ)物(もの)で(で)な(な)く、お(お)か(か)ず(ず)として食(た)べる伝(でん)統(とう)料(りょう)理(り)です。

30日(金)

ポテトサラダ ハニーマスタード チキン  
こめこパン かつらぎらコンテナベ

ハニーマスタードチキンは新(しん)メニユー★はちみつ(はちみつ)と粒(つぶ)マ(マ)スタード(スタード)で下(した)味(あじ)をつけた鶏(けい)肉(にく)をおい(おい)しく焼(や)きます♡

【ざいりよう】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、味付された梅肉ペーストを使いました。お好みの梅干しでお試(し)し(し)くだ(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(たね)をとり、包丁(はちやう)で細(こ)かく刻(き)む。  
②★を混(ま)ぜ合(あ)わせて、うめソース(うめソース)を作(つく)る。(お好(この)みの味(あじ)に仕(し)上(じやう)げてくだ(くだ)さいね!)  
③鶏肉(けいにく)を食(た)べや(や)すい大(おほ)き(き)さに切(き)る。(カッ(か)つしたものを買(か)うと、切(き)らな(な)くていいのでおすす(すす)め♡)  
④鶏肉(けいにく)・かたくり粉(こな)・塩(しお)こしょうをビニール袋(ふくろ)に入(い)れる。  
⑤ビニール袋(ふくろ)の口(くち)をし(し)っか(か)り握(にぎ)って振(ふ)る。フリフリ(フリフリ)です♪(鶏肉(けいにく)にきれいに粉(こな)をまぶ(まぶ)すことが(ことが)でき(でき)ます!)  
⑥フライパンに油(あぶら)を入(い)れて温(ぬ)める。  
⑦鶏肉(けいにく)を入(い)れて、揚(あ)げる。※油(あぶら)がは(は)ねる(る)ので気(き)を付(つ)けて!  
⑧揚(あ)げた鶏肉(けいにく)の油(あぶら)を切(き)って、うめソース(うめソース)をから(か)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(と)り組(ぐみ)みの一(いっ)環(わん)として、和(わ)歌(か)山(やま)県(けん)で作(つく)ら(れ)てい(い)るおいしい食(しょく)材(ざい)を提(てい)供(く)して(して)いた(いた)だ(き)ける(ける)こと(こと)にな(な)りました。おとなりの和(わ)歌(か)山(やま)県(けん)ですが、ど(ど)んな食(しょく)べ(べ)もの(もの)が有(あ)名(な)か知(し)って(て)いま(いま)すか? 和(わ)歌(か)山(やま)県(けん)とい(い)え(え)ば、梅(うめ)とみかん(みかん)!とい(い)うこと(こと)で、今(いま)回(かい)提(てい)供(く)して(して)いた(いた)だ(き)く(く)お(お)い(い)しい食(しょく)材(ざい)は...「梅(うめ)肉(にく)」と「みかん」です。

梅(うめ)肉(にく)は、揚(あ)げた鶏肉(けいにく)にから(か)める梅(うめ)ソース(うめソース)に(に)しま(しま)す。

和(わ)歌(か)山(やま)県(けん)のおいしい食(しょく)材(ざい)を味(あじ)わ(わ)い(い)ま(ま)しょ(しょ)う😊