



こんげつ きゅうしよく たいまいしょうがっこう しんじょうきたしょうがっこう ねんせい かんが いっしょくぶん こんだて
今月の給食には、當麻小学校・新庄北小学校の6年生が考えた一食分の献立や「けはやちゃんこ鍋
コンテスト」の決勝戦で振る舞われた中学生が考えたオリジナルちゃんこ鍋が登場します！

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8年2月号【中学校】



給食の前には、しっかり手を洗いましょう！



2(月) しゅうまい ごはん ぎょうざどんのぐ はるさめスープ 中学校3年生が選ぶ、卒業までにもう一度食べたいリクエスト給食アンケートで上位メニューが続々と登場！	3(火) せつぶんプリン いそかあえ フライビーンズ ちらずし いものこじる 「節分にプリン？」と思った人もいるのでは？このプリンは卵・乳製品を使わずに大豆で作っているのです。	4(水) きんぴらごぼう わふうつくね ごはん とんじる ごぼうは平安時代ごろ、薬草として日本に伝えられたそうです。食物せんいが多い野菜です。	5(木) もちいなり ツナサラダ ごはん カレーザパンチ 白鳳中女子バスケット部考案の「カレーザパンチ」！「もちいなり」はちゃんこ鍋と一緒に食べてね。	6(金) プチアセロラゼリー かんてん サラダ のコンソメ タツタ こめこパン マカロニスープ サラダに入っている透明のものはこんにやく寒天。こんにやくと海藻からできていて、食物せんいたっぷり！
9(月) いもけんぴ パリッシュ ブロッコリーのおかかあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん ぐもりもりみそしる 【當麻小6年2組献立】献立名は「具もりもり！元気も、もりもり！最強ランチ」彩りやバランスを工夫した献立。	10(火) ひじきいりに とりにくのてりやき ごはん あまからとんじる 【磐城小5年生みそ汁】白菜キムチの辛さとさつまいもの甘さを感じられる冬の豚汁です。	11(水) ★まめクイズ★ 給食にもよく出てくる「だいず」は別名なんとよばれているでしょう？→こたえは23日！ ① 畑の野菜 ② 畑のたね ③ 畑の肉 建国記念の日	12(木) りっちゃんのげんきサラダ ごはん チキンナゲット ポークカレー 10月に好評だった「りっちゃんの元気サラダ」が再登場！このサラダを食べて、寒い冬も乗り越えよう！	13(金) チリビーンズ ロングウインナー せわりパン はくさいのクリームに 明日はバレンタイン！今日の給食の中に♡をしのばせてみました。何でできた♡でしょう？食べてみてね！
16日(月) はくさいのたくあんあえ さばみそに ごはん にゅうめん さばの語源は「小歯」「狭歯」。体の大きさに比べて歯が小さいことから、この名前が付けられました。	17日(火) ジョア(プレーン) きりぼしだいこん とこまつなのあえもの てづくりからあげ ごはん けんちんじる 人気メニューの手作りからあげ。約240kgの鶏肉に下味をつけて、かたくり粉をつけて油で揚げます。	18日(水) こんさいびりっといため あじのねぎごまづけ ごはん ポカポカ いりどりみそしる 【磐城小5年生みそ汁】いりどりや栄養のバランスを工夫して、おもちも入った具だくさんみそ汁です。	19日(木) こまつなのナムル やきぎょうざ ごはん マーボー豆腐 毎月19日は〇〇の日！3学期最後の給食センターからの動画があります。今回はあの料理の作り方…◎	20日(金) ミルク(コーヒー) にくだんご あまずいため いちごジャム コッペパン ふゆやさいのポトフ 冬野菜のポトフには、今が旬のブロッコリーが入っています。献立表の4コマ漫画も読んでね！
23(月) ★まめクイズ★ せいかいは…③畑の肉 だいずは血や肉になる食べもののなかまで、肉や魚に多いたんぱく質を多く含みます。今月はフライビーンズ、チリビーンズ、マーボー豆腐に大豆が入っています。 天皇誕生日	24(火) くきわかめのごもくいため パリパリそうめん ごはん あったかかすじる ちゃんこなべ 新庄中ホームメイキング部考案の「あったか粕汁ちゃんこ鍋」そうめんをトッピングして食べてね！	25(水) だいこんのごますあえ エビチリ ごはん ごもくラーメン リクエスト給食アンケートでエビチリは魚部門1位、ラーメンはめん部門1位に輝きました★	26(木) はながたハンバーグ ケチャップソース イタリアンサラダ ごはん コーンスープ 【新北小6年生献立】洋食で統一し、いろいろな味つけが楽しめる献立です。いりどりも工夫されています。	27(金) ヨーグルト ごぼうサラダ ポロニアカツ コッペパン ミネストローネ ポロニアカツは、中に厚く切ったソーセージが入っています。米粉とポテの衣でカリカリです！



給食センターからこんにちは。#.10

★小魚フライビーンズ★

かぜ 予防を しっかり！



てあらい
手洗い



た
しっかり食べる



ね
よく寝る

【ざいりょう】小学生5人分
だいず(水煮)・・・120g
かえりちりめん・・・18g
かたくり粉・・・大さじ1
揚げ油・・・適量
さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1/3
水・・・大さじ1/2

【つくりかた】

- ① さとう・しょうゆ・みりん・水进行合わせる
(さとうが溶けにくい時はレンジでチンすると溶けやすくなります)
- ② ビニール袋にだいず・かえりちりめん・かたくり粉を入れて、かたくり粉をまぶす
- ③ 油を熱し、②を揚げる
※大豆は油がはねやすいので注意！
- ④ 油を切り、①のたれをからめたらできあがりです★