



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【幼稚園】



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 ごはん いそかあえ フライビーンズ ちらしずし 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 ごはん わふうつくね 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) ごはん ツナサラダ とうふナゲット 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) ごはん プチアセラゼリー かんてん サラダ たらのコンソメ 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) ブロッコリーのおかかあえ ごはん ぶたにくのしょうがいため 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 ごはん とりにくのしょうがいため 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) ごはん りっちゃんのげんきサラダ 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) ごはん チリビーンズ ロングウイナー 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 ごはん さばみそに 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) きりばしだいこん ごはん とこまつなのあえもの てづくりからあげ 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 ごはん びりっといため あじのねぎごま づけ ポカポカ いろとりみそしる 【磐城小5年生みそ汁】いろいろ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) ごはん こまつなのナムル マーボーどうふ こまつなは今が旬の野菜？みんなと同じ葛城市で育ったこまつなを給食で使わせてもらっています。	20日(金) ごはん にくだんごのあまずいため きなこあげパン ふゆやさいのポトフ リクエスト給食アンケートでパン部門の1位はきなこあげパン！ココア派よりも多い結果でした！
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、マーボーどうふ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 ごはん パリパリそうめん 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) だいごんの ごはん ごますあえ エビチリ 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) ごはん はながたハンバーグ イタリアンサラダ 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。いろいろ工夫されています。	27(金) ごはん ごぼうサラダ ポロニアカツ 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。米粉とポテト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
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！