

# 給食4月 たより

魚には骨があります。よくかんで食べましょう!

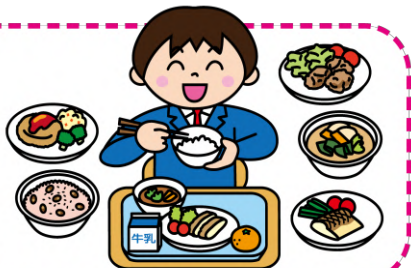
葛城市学校給食センター  
令和8年4月号  
【小中学校用】

## 入学・進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



4月初旬 入学祝い

Q1 お祝い料理として作られるお赤飯は、何で赤く染めている?

① いちご ② にんじん ③ 小豆

答えは29日を見てね

10(金)

ポテトサラダ、ハンバーグ、はながた

こめこパン、ミネストローネ

今日から給食が始まります!クラスのみんなとおいしく楽しく食べられますように今年度の給食もお楽しみに!

<p>13(月)</p> <p>きんぴらごぼう、さばみそに、ごはん、にゅうめん</p> <p>【にゅうめん】は奈良の郷土料理。地域の産物であるそうめんを活用した伝統的な料理です。</p>	<p>14(火)</p> <p>くきわかめのごもくいため、わふうつくね、ごはん、こまつなごめのみそしる</p> <p>茎わかめは名前のとおりわかめの茎の芯の部分。茎の下のヒダ状の部分はめかぶです。</p>	<p>15(水)</p> <p>アスパラサラダ、ごはん、キーマカレー</p> <p>アスパラガスは春が旬の野菜。光に当てて育てると緑色、光を当てずに育てると白色のアスパラガス!</p>	<p>16(木)</p> <p>きりぼしだいこんのもの、さわらのたつたあげ、ごはん、たま150しゅうねんわくわくみそしる</p> <p>【當麻小6年生考案みそ汁】7種類の具材が入っています。葛城市産のみそを使って地産地消です!</p>	<p>17(金)</p> <p>スロッピージョー、ロングウインナー、せわりパン、はるキャベツのクリームに</p> <p>スロッピージョーはケチャップやソースでひき肉を炒めたアメリカの料理です。パンにはさんで食べてね!</p>
<p>20日(月)</p> <p>はなやさいサラダ、ごはん、コーンコロッケ、ハヤシライス</p> <p>今日から3歳児の給食も始まって、市内幼稚園・小中学校全員の給食が始まりました。約4000食です*</p>	<p>21日(火)</p> <p>おいわいいちごゼリー、ひじきいりに、ごはん、おいしいみそしる</p> <p>【忍海小6年考案みそ汁】春が旬のたまねぎやグリーンピースが入った春らしいみそ汁です!</p>	<p>22日(水)</p> <p>うめこんぶあえ、いわしのしょうがに、ごはん、しんじゃがのそばろに</p> <p>イワシは、2~5cmのものをシラス、成長するとジャコ、イワシと呼び名が変わる魚です。</p>	<p>23日(木)</p> <p>チキンサラダ、あげぎょうざ、ごはん、こんにやくラーメン</p> <p>こんにやくラーメンのめんはこんにやくできています。ツルツルしているので、よくかんで食べてね。</p>	<p>24日(金)</p> <p>ピザパンのぐ、フルーツポンチ、しょくパン、はるやさいのポトフ</p> <p>食パンにピザパンの具とスライスチーズをのせて、ピザパンを作って食べてね。</p>
<p>27(月)</p> <p>ならあえ、あじのゆずみそかけ、ごはん、けんちんじる</p> <p>【奈良和え】も奈良の郷土料理。給食では奈良の郷土料理が毎月登場しています。探してみてくださいね</p>	<p>28(火)</p> <p>こざかなとひじきのサラダ、てづくりからあげ、ごはん、ごもくスープ</p> <p>小魚とひじきのサラダは下にレシピを載せています。小魚やひじきが食べられるおすすめめサラダです!</p>	<p>29(水)</p> <p>昭和の日</p> <p>クイズの答え...③小豆(あずき)「ささげ」という豆を使うこともあります!</p>	<p>30(木)</p> <p>もやしのおかかあえ、ぶたどんのぐ、ごはん、ねんせいにゅうがくおめでとうみそしる</p> <p>【新庄小6年考案みそ汁】1年生をお祝いする素敵なおみそ汁です!★のにんじんが入っていたらラッキー!?</p>	<p>朝ごはんのよいところ</p>

### 給食センターからこんにちは #.1

### ★小魚とひじきのサラダ★

- 【ざいりょう】小学生5人分
- ちりめんじゃこ...10g
  - ひじき(乾)...2g
  - キャベツ...100g(1.5枚)
  - にんじん...25g(1/8本)
  - コーン...25g(大さじ2)
  - 米酢...8g(小さじ1と1/2)
  - さとう...6g(小さじ2)
  - ごま油...1.5g(小さじ1/2)
  - しょうゆ...6g(小さじ1)

- 【つくりかた】
- ①ひじきは水でもどしておく  
キャベツは2cm幅に切る  
にんじんはせん切り
  - ②ひじき・キャベツ・にんじん・コーンを鍋でゆで、冷まして水気を切っておく
  - ③②にちりめんじゃこと調味料を入れて、しっかり和えたら完成!

- ★給食ではちりめんじゃこは炒ってから使っています
- ★給食では調味料も加熱しています  
すっぱい味が苦手な人は調味料を加熱しておくとお食べやすくなります

このコーナーでは給食のレシピを紹介します。  
ぜひ、おうちでも作ってみてくださいね!



### ~今月の地場産物~

\*奈良県で生産・製造された食材を紹介します\*

米・パン・こんにやく・ふしめん・さといも・えんどうまめ  
なめこ・キャベツ・こまつな・だいこん・たまねぎ・葉ねぎ  
チンゲンサイ・みそ(16日)・塩こうじ・ぎょうざ



脳がよくはたらく

生活リズムをととのえる

一日のエネルギー量を満たす