



魚には骨があります。よくかんで食べてね!

葛城市学校給食センター  
令和8年5月号(小学校用)

パンの日の献立によく登場していますが、「ごはんと一緒に食べたい！」とも言われる料理です!! パンの日にも、ごはんの日にもどうぞ!

給食センターから  
こんにちは♪ #.2

★鶏肉のトマト煮★

～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・こめこまカロニ・こんにやく・さいも・  
ならのキャベツミンチカツ・ならのキャベツつくね・  
ならのたまごやき・きゅうり・こまつな・しろねぎ・  
たまねぎ・チンゲンサイ・なめこ・はねぎ・  
みそ(19日)・しおこうじ・はちみつだいず

- 【ざいりょう】小学生5人分  
とり肉...250g  
パプリカ(赤)...25g  
たまねぎ...75g(1/2こ)  
しめじ...25g(1/4株)  
オリーブオイル...2.5g  
おろしにんにく...少々(1.5g)  
おろししょうが...少々(1.5g)  
★コンソメ...少々(0.25g)  
★ダイストマト...25g(大さじ2)  
★ケチャップ...30g(大さじ2)  
★とんかつソース...5g(小さじ1)  
★さとう...1g(小さじ1/3)

- 【つくりかた】最初に...★を混ぜ合わせておきます。  
①とり肉...食べやすい大きさに切る(切ったものでOK)  
パプリカ...半分に切って種を取り、うすく切る  
たまねぎ...皮をむいて、うす切り  
しめじ...石づきを取って、小房に分ける  
②オリーブオイル、にんにく、しょうがをフライパンに入れて加熱する。  
③②に、とり肉を入れて、炒める。  
(とり肉にしっかり火を通しましょう!)  
④③にたまねぎ、パプリカ、しめじを入れて炒める。  
⑤しんなりしてきたら、あわせた★を入れる。  
すこし煮て、味をなじませる。  
⑥味見をして、しあげましょう!

7日(木) かしわもち  
うめこんぶあえ  
ごはん  
こいのぼり  
ハンバーグ  
わかたけじる

端午の節句  
こいのぼりにかしわもち。  
若竹汁には、かぶと形の  
かまぼこを入れました。

1日(金)  
やきそば  
せわりパン  
ロングウインナー  
コーンスープ

せわりパンに、やきそばやロングウインナーをはさんでオリジナルパンを作ってね!

8日(金) メープルジャム  
しおこうじ  
いため  
コッペパン  
ポークビーンズ

塩こうじ炒めは、葛城市の美味しい「塩こうじ」を使って作ります。一緒に炒めるチンゲンサイも葛城市育ち!

11日(月) ジョア(プレーン)  
なつみかんサラダ  
プレーンオムレツ  
ごはん  
キーマカレー

夏みかんのおいしい季節になりました。さっぱりと食べられるさわやかなサラダになって登場します!

12日(火) しそひじきあえ  
ごはん  
ならのキャベツ  
ミンチカツ  
かんどうに

しそひじき和えは新メニュー! まずはひとくち食べてみてねみんなのお気に入りメニューになるとうれしいな!

13日(水) ホイコーロー  
ごはん  
しゅうまい  
あつあげの  
ちゅうかごもくに

回鍋肉(ホイコーロー)は中国料理。別名「キャベツと豚肉のみそ炒め」です。ごはんが進むおかずです。

14日(木) ひゅうがなつ  
ゼリー  
ごはん  
きりぼしだいこんのもの  
さわら  
ごまみそだれ  
★ぐだくさんで  
おいしいとんじる

【磐城小6年生考案みそ汁】春が旬の野菜を多めに、豚汁にあう具材をたくさん入れたみそ汁。具だくさんでおいしいよ!

15日(金) ねぎごまサラダ  
ごはん  
ハムカツ  
バーガーパン  
ミネストローネ

ミネストローネはイタリア料理。家庭料理の野菜スープなので具材はいろいろ。豆やマカロニが入ることも★

18日(月) ヨーグルト  
ごはん  
そばろどんぶりのぐ  
いんげんのごまあえ  
★はるのぼかぼか  
おみそしる

【忍海小6年生考案みそ汁】春にうれしい食材がたくさん入ったおみそ汁。心もぼかぼかしそうな名前です!

19日(火) はちみつだいず  
ごはん  
みそドレッシング  
あえ  
ならの  
わふうつくね  
いものこじる

毎月19日は食育の日です! 食育の日には、葛城市や奈良県の食材をたくさん使った献立が登場します。

20日(水) きりぼしだいこんの  
ごはん  
パンパンジー  
やきぎょうざ  
マーボー豆腐

給食の麻婆豆腐は大人気メニューのひとつです。初めて食べるよ! というみなさん、お楽しみに!

21日(木) くきわかめの  
ごはん  
ごもくいため  
かつおの  
たつたあげ  
★はるのやさい  
スペシャルみそしる

【新庄小6年生考案みそ汁】春の野菜だけで作るスペシャルみそ汁。小さく切ったアスパラがポイントです。

22日(金) ごぼうサラダ  
ごはん  
とりにくの  
カレーふうみやき  
こめこパン  
オニオンスープ

鶏肉のカレー風味焼きは、給食センターでひとつずつ味付けをしてから、おいしく焼きます。

25日(月) きゅうりの  
ごはん  
すのもの  
いわしのかんろに  
さんさいうどん

山菜は山の中で育つ植物で、約30種類あります。山菜うどんには、わらびとたけのこが入っています。

26日(火) ルーローハンのぐ  
ごはん  
ちゅうか  
マヨサラダ  
ビーフスープ

ルーローハン台湾の料理。ごはんの上のせて食べてね! 配膳するときは、量に気を付けて!

27日(水) タルトソース  
ごはん  
ブロッコリー  
おかかあえ  
チキンなんばん  
あすかじる

奈良の郷土料理「飛鳥鍋」をアレンジした「飛鳥汁」。なんと飛鳥時代から食べられていたそうです。

28日(木) ひじきいりに  
ごはん  
しんじゃがのうまに  
ならの  
たまごやき

5月29日は「こんにやくの日」です。昔、こんにやくは限られた人たちが食べられませんでした。それはどんな人たちでしょう?  
①貴族(きぞく) ②忍者(にんじゃ) ③子ども

29日(金) とりにくの  
ごはん  
トマトに  
きなこあげパン  
ポトフ

5/28・29のこたえ  
①貴族

作り方が難しいこんにやくは、珍しく貴重だったので、食べられたのは貴族や僧侶(そうりよ)だけだったそうです。こんにやくってどうやって作るのかな? 材料は何か? 気になりますね! こんにやくの作り方、ぜひ調べてみてね!