



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(ようちえん用)

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

【ざいりょう】小学生5人分

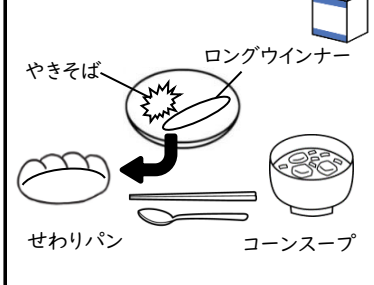
- とり肉...250g
- パプリカ(赤)...25g
- たまねぎ...75g(1/2こ)
- しめじ...25g(1/4株)
- オリーブオイル...2.5g
- おろしにんにく...少々(1.5g)
- おろししょうが...少々(1.5g)
- ★コンソメ...少々(0.25g)
- ★ダイストマト...25g(大さじ2)
- ★ケチャップ...30g(大さじ2)
- ★とんかつソース...5g(小さじ1)
- ★さとう...1g(小さじ1/3)

【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!



1日(金)



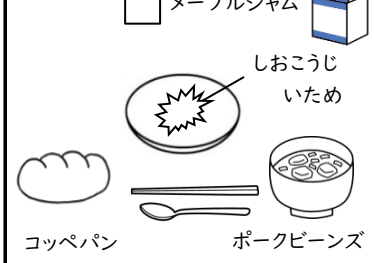
せわりパンに、やきそばやロングウインナーをはさんでオリジナルパンを作ってね!

7日(木)



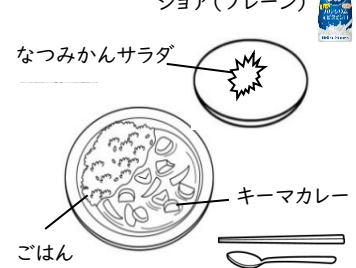
こいのぼりにかしわもち。若竹汁には、かぶと形のかまぼこを入れました!

8日(金)



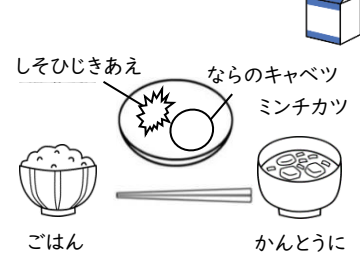
塩こうじ炒めは、葛城市の美味しい「塩こうじ」を使って作ります。一緒に炒めるチンゲンサイも葛城市育ち!

11日(月) ジョア(プレーン)



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)



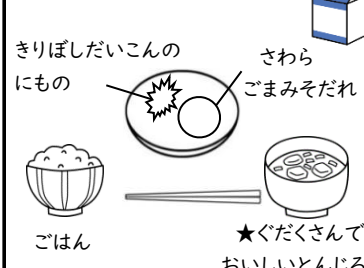
しそひじき和えは新メニュー! まずはひとくち食べてみてね! みんなのお気に入りメニューになるとうれしいな!

13日(水)



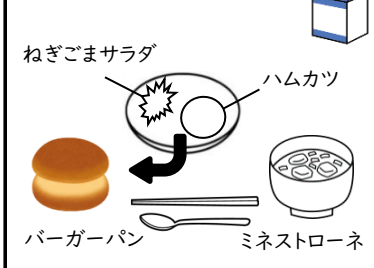
回鍋肉(ホイコーロー)は中国料理。別名「キャベツと豚肉のみそ炒め」です。ごはんが進むおかずです!

14日(木)



【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)



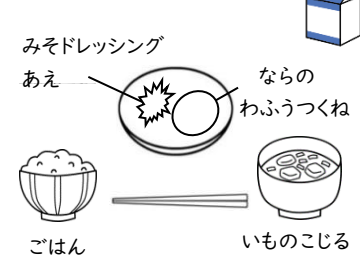
ミネストローネはイタリア料理。家庭料理の野菜スープなので具材はいろいろ。豆やマカロニが入ることも!

18日(月)



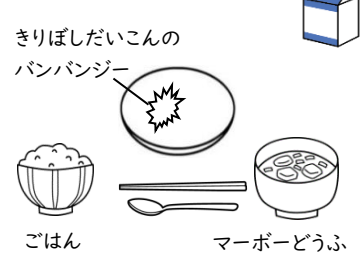
【忍海小6年生考案みそ汁】春にうれしい食材がたくさん入ったおみそ汁。心もぼかぼかしそうな名前です!

19日(火)



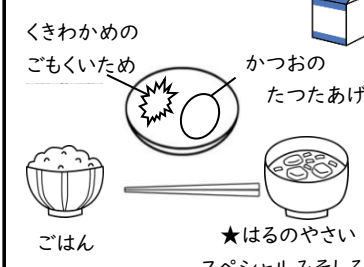
毎月19日は食育の日です! 食育の日には、葛城市や奈良県の食材をたくさん使った献立が登場します。

20日(水)



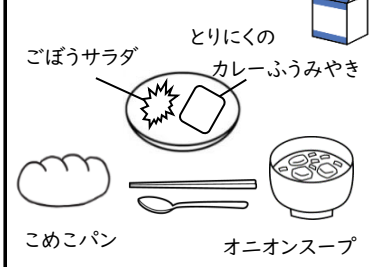
給食の麻婆豆腐は大人気メニューのひとつです。初めて食べるよ! というみなさん、お楽しみに!

21日(木)



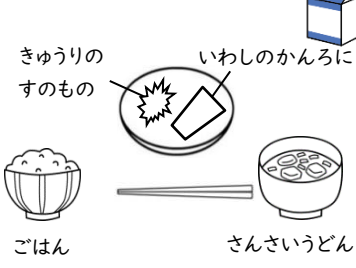
【新庄小6年生考案みそ汁】春の野菜だけで作るスペシャルみそ汁。小さく切ったアスパラがポイントです。

22日(金)



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)



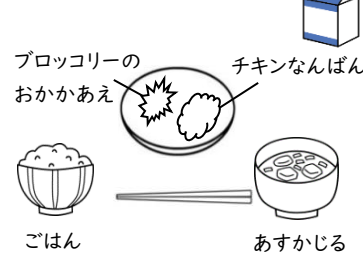
山菜は山の中で育つ植物で、約30種類あります。山菜うどんには、わらびとたけのこが入っています。

26日(火)



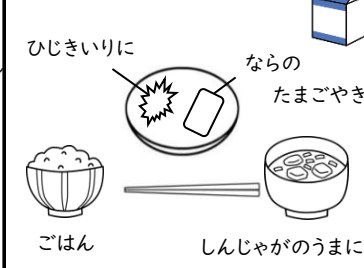
ルーローハン台湾の料理。ごはんの上のせて食べてね! 配膳するときは、量に気を付けて!

27日(水)



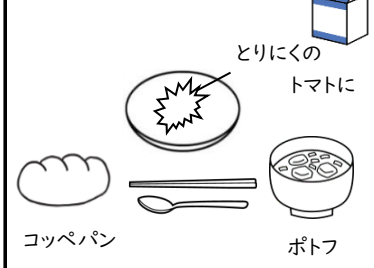
奈良の郷土料理「飛鳥鍋」をアレンジした「飛鳥汁」。なんと飛鳥時代から食べられていたそうです。

28日(木)



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)



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!

