

6月 給食たより

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6月号
【小学校用】



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



給食センターでは、【給食ナビ】というアプリにも給食の献立を掲載しています。(登録無料)

それぞれの料理に使われている材料だけでなく、分量もわかるので、ぜひご活用ください。→→→



<p>1(月)</p> <p>6月は食育月間です!生きていく上で欠かすことのできない「食べる」ことについて考えてみましょう!</p>	<p>2(火)</p> <p>夏野菜がおいしい季節!トマトやきゅうり、冬瓜、ズッキーニなど、色々な料理に変身して登場します!</p>	<p>3(水)</p> <p>磐城小6年生が考案のあまから豚汁にアンコールの声がありました!キムチ入りで暑い日にもぴったり!</p>	<p>4(木)</p> <p>今日から6/10までは「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べてほしいかみかみメニューが登場します。</p>	<p>5(金)</p> <p>切干大根のソース炒めやロングウィンナーをお好みに背割りパンにはさんで食べてね!</p>
<p>8(月)</p> <p>いかメンチは、魚のすり身にイカを加えたカレー風味のメンチカツです!よくかんで食べてね。</p>	<p>9(火)</p> <p>さばのごまみそ煮は、骨までおいしく食べられます。いつもは残してしまう骨ですが今日は一口食べてみて!</p>	<p>10(水)</p> <p>にんじんしりしりは沖縄の料理で、にんじんのせん切りという意味です。給食では味付けはしょうゆだけ。</p>	<p>11(木)</p> <p>チンジャオロースはピーマンと細切りにした肉や野菜を炒めた中華料理。苦手な野菜も食べられますように!</p>	<p>12(金)</p> <p>マカロニスープのマカロニはどれ?と思う人もいるのでは?星の形をしているのが米粉のマカロニです★</p>
<p>15日(月)</p> <p>今週は地産地消WEEK!みんなと同じ奈良県や葛城市で育った食べものがたくさん登場します!</p>	<p>16日(火)</p> <p>トックは韓国のもちで、日本のもちのようにのびません。今日のトックは奈良のお米で作られています。</p>	<p>17日(水)</p> <p>五目豆腐に入っている具材は7種類!豆腐と豚肉以外にも、野菜やひじき、しいたけも入っています。</p>	<p>18日(木)</p> <p>みそ汁に入っているのは「まいたけ」で、香り高く、食感がよいきのこです。今日は奈良県産のまいたけ!</p>	<p>19日(金)</p> <p>毎月19日は食育の日!奈良県産の夏野菜をたっぷり使ったトマトパスタを紹介!動画を見てね!!</p>
<p>22(月)</p> <p>ゆずの皮にはリラックス効果のあるリモネンが含まれます。ゆずの皮のみそを煮込んだ手作りのゆずみそです。</p>	<p>23(火)</p> <p>沖縄慰霊の日になんだ沖縄料理献立★ヒラヤーチーは沖縄風のお好み焼きでチヂミに似ています。</p>	<p>24(水)</p> <p>フルーツポンチのゼリーはりんごもぶどう・豆乳味。ゼリーと違う食感の半透明のものはナタデココです。</p>	<p>25(木)</p> <p>【磐城小6年生考案みそ汁】葛城市産のなす・ねぎ・たまねぎ・さといも・みそを使った地産地消みそ汁!</p>	<p>26(金)</p> <p>ハンバーグには乳製品を使っていないチーズ風のソースが入っています。冷めてもとろっとしています!</p>
<p>29(月)</p> <p>ガパオライスはタイ料理。今日の目玉焼きは卵黄風ソース入りで、しっかり加熱してもとろっとしています。</p>	<p>30(火)</p> <p>【新庄小6年生考案みそ汁】夏が旬のオクラが入っています。オクラとねぎの緑がきれいな夏のみそ汁です!</p>	<p>給食センターからこんにちは♪ #.3</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="792 2332 1217 2661"> <p>【ざいりょう】小学生5人分 鶏ひき肉...150g 大豆水煮...40g たまねぎ...100g 赤ピーマン...40g おろしにんにく...1g ごま油...小さじ1 さとう...小さじ1 かたくり粉...1g オイスターソース...小さじ2</p> </div> <div data-bbox="1236 2332 1661 2661"> <p>【つくりかた】 ①たまねぎは粗みじん切り、赤ピーマンはうす切りにする ②フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくと鶏ひき肉を炒める ③たまねぎを加え、火が通ったら、大豆と赤ピーマンを加えて炒める ④調味料を加えて、味がなじんだら、水溶きかたくり粉を加え、最後にバジルを入れたら完成★</p> </div> <div data-bbox="1680 2332 1854 2661"> <p>★ガパオライス★ 大豆を使わず鶏ひき肉だけでもおいしくできます!</p> </div> </div>		