

7月給食だより



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7月号(ようちえん用)

～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・ふしめん・
ならのキャベツつくね・とりにくだんご・かぼちゃ・きゅうり・
こまつな・ズッキーニ・たまねぎ・トマト・なす・
はねぎ・やまとまなづけ



1日(水) やまとまなちりめん ごはん かぼちゃのそぼろに 半夏生は、田植えをした稲の根が、タコの足のように大地に根付き、豊作になるように願いを込めてタコを食べます。	2日(木) ひじきいりに ごはん とうがんのみそしる 「冬瓜(とうがん)」は、夏が旬の野菜。冷暗所で保存すれば、冬までおいしく食べられます。	3日(金) カラフルソテー ごはん せわりパン かつらぎなつらコンテ 葛城夏ラコンテは、葛城市産の美味しい野菜(ズッキーニ、なす、たまねぎ、トマト)をたっぷり使って作ります！
6日(月) やみつきキャベツ ごはん トマトマーボー豆腐 葛城市産トマトを使った「トマトマーボー豆腐」の登場！夏の太陽の光を浴びて育った真っ赤なトマトです。	7日(火) たまなばたゼリー あまのがわサラダ ごはん おりひめひこぼしのたまなばたじる 【新庄小6年生考案みそ汁】セタこんだてにぴったりのみそ汁です。きなセタになりますように。	9日(木) うめこんぶあえ ごはん ぐだくさんとんじる 「梅はその日の難逃れ」梅干しを食べるとその日1日、災難から逃れることができるということわざ。
13日(月) よーグルト ごますあえ ごはん けんちんじる けんちん汁は神奈川県生まれの郷土料理。現在は、地域ごとにアレンジされて日本全国で食べられています。	15日(水) フルーツポンチ ごはん かつらぎなつやさいカレー 1学期最後の給食は、みなさんと同じ葛城育ちの美味しい夏野菜をたっぷり使ったおいしいカレーです。	10日(金) りんごジャム ごはん ごぼうサラダ BLTスープ 初登場のスープは、Bacon(ベーコン)・Lettuce(レタス)・Tomato(トマト)の頭文字をとったスープ。

給食センターから
こんにちは♪ #.4

☆やみつきキャベツ

- 【ざいりょう】小学生5人分
キャベツ・・・150g(3～5枚)
★おろしにんにく・・・少々(0.5g)
★しょうゆ・・・5g(小さじ1)
★しお・・・少々(0.5g)
☆ごま油・・・2.5g(小さじ1)
☆いりごま・・・1.5g(小さじ1/2)
☆しおこんぶ・・・2.5g

- 【つくりかた】
①キャベツは、食べやすい大きさに切る。
②★を混ぜあわせて、電子レンジで加熱する。
③キャベツをゆでる。
④③を冷まして、水気をしぼる。
⑤キャベツを②と☆と和えると、できあがり！

“やみつききゅうり”もおすすめてです😊
キャベツをきゅうりに代えて、お試しあれ♪



🍅 トマトのクイズ 🍅

トマトは世界中でたくさんの種類が作られています。
では、世界全体でおよそ種類くらいのトマトがあると言われているでしょう？
1. 約100種類 2. 約1000種類 3. 約10000種類

～答え～

3. 世界にはなんと1万種類以上のトマトがあると言われている。形も丸いものから、いちご型、ナス型。色は赤・黄・緑・紫 など、とてもバリエーション豊かです。



トマト

きゅうりのヒミツ

わたしはきゅうり

実はヒミツがあつてね...

なんと約95%!

ほとんどが水分でできているの！

だから夏の水分補給にぴったりだし

カリウムがたっくさんふくまれているよ

とりすぎた塩分を体から出す

カリウム

Na

塩分

血管

暑い夏をきゅうりでのりきろう!