

8月 給食だより 9月

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8・9月号
【中学校用】

給食の前には、しっかり手を洗いましょう！

まだまだ暑い日がありますが2学期が始まりましたね。2学期の給食は”わくわく給食ウィーク”で始まります。毎日 **わくわく** できるようなメニューを考えました。なんと！カップアイスでガリガリ君ソーダ味も登場します。



31(月)

わくわく

チキン

かんでんサラダ

ごはん

かつらぎなつやさいカレー

ナゲット

1(火)

プチアセロラゼリー

きりぼしだいこんのもの

あじのスタミナづけ

ごはん

にゅうめん

2(水)【新庄小6年考案みそ汁】

豆腐あげ

ぶたどんのや

ごはん

ほっとあったかいみそしる

3(木)

ぎょうざどんのぐ

えだまめ

ごはん

ちゅうかスープ

4(金)

ガリガリくん

小中のみ

ジョア (ストロベリー)

とりにくのカレーふうみ

ごぼうサラダ

こめこパン

とうにゅうスープ

2学期スタート

わくわく きゅうしょく ウィーク

7(月)

チンゲンサイとコーンのソテー

ピーマンのにくづめ

ごはん

とうがんのスープ

”なごり”のとうがんで、夏の終わりを感しましょう。

8(火)

もやしのおかかあえ

ちぎりこんさいあげ

ごはん

かぼちゃのそばろに

夏の太陽をたくさん浴びて元気に実ったかぼちゃはみなさんとおなじ葛城育ちです。

9(水)

うめこんぶあえ

にしのたつたあげ

ごはん

ぐだくさんみそしる

食事のマナーって何だろう？

10(木)

やきラーメン

にくだんご

ごはん

わかめスープ

⇒食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束です。

11(金)

ならのブルーベリージャム

こざかなとひじきのサラダ

ポロニアステーキ

ごはん

わかにゃん

ポークビーンズ

食事の前には手を洗おう！

14(月)

れんこんきんぴら

さばみそに

ごはん

みぞれじる

ごはんは左、おぼしる物は右

置き方を覚えよう！

15(火)

だいこんのこまごまあえ

ならのだいずコロッケ

ごはん

ごもくどうふ

はしやおわんの持ち方をおぼえよう！

16(水)

なつやさいきんぴら

わふうつくね

ごはん

かぼちゃのみそしる

わたしは”パンプキン” 緑黄色野菜の王様

17(木)

ナムル

とりチリ

ごはん

ビーフンスープ

姿勢を正して美しくたべよう！

18(金)

ヨーグルト

きりぼしだいこんのソースいため

ロングウィナー

せわりパン

たまごスープ

牛乳&乳製品でカルシウム貯金

給食センターからこんにちわ #5

★かぼちゃとれんこんのサラダ★

【ざいりょう】小学生5人分

かぼちゃ・・・75g

れんこん・・・40g

きゅうり・・・25g

ごまドレッシング・・・35g

【つくりかた】

①かぼちゃ・・・種を取り除いて2cmくらいの角切りにする

れんこん・・・皮をむいて十字に縦割りにし、うすく切る(いちょう切り)

きゅうり・・・輪切りにする

②野菜を煮るにくい順にゆでる。ざるにとり、水気を切って冷ます

※かぼちゃはやわらかく、れんこんは食感をのこし、きゅうりは色鮮やかに

③ドレッシングで和える



28(月)

パンパンジー

あげぎょうざ

ごはん

マーボーどうふ

”月曜から中華三昧”でテンション上がりませんか？ごはんもすすむハズ！(^^)！

29(火)

かぼちゃとれんこんのサラダ

豆腐ハンバーグ

おろしソース

ごはん

ごもくスープ

かぼちゃ、れんこん、きゅうり。和食では旬の食べ物を組み合わせた料理を”出会いもの”といいます

30(水)

いそかあえ

さんまのかばやきふう

ごはん

ぶたじる

さばやいわしの豊漁の代わりに不漁が続くさまです。味わっていたみましょう

24(木)

チキンサラダ

ハッシュポテト

ハヤシライス

ごはん

20日～26日までが彼岸。「暑さ寒さも彼岸まで」この頃を境に季節が移りゆくさまを表したことわざ

25(金)

おつきみゼリー

スロッピージョー

のりしお

さいも

しょうパン

おつきみポトフ

お月見献立です。神様にこの頃に収穫するさいもやお米で作っただんごをおそなえて感謝します

～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・さいも・かぼちゃ・きゅうり・こまつな・だいこん・たまねぎ・なす・葉ねぎ・ほうれんそう・ズッキーニ・奈良の大豆コロッケ・奈良のブルーベリージャム