

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
【ようちえん用】

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。あなたのわくわくはなにか？



31(月) かんてんサラダごはん かつらぎなつやさいカレー

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】 とうふあげ 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 ごはん ちゅうかスープ

4(金) ジョア(ストロベリー) とりにくのカレーふうみやき 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) チンゲンサイとピーマンのにくづめ コーンのソテー フライ ごはん とうがんのスープ

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

9(水) うめこんぶあえ にしんのたつたあげ ごはん ぐだくさんみそしる

10(木) やきラーメン にくだんご ごはん わかめスープ

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 コッペパン ポークビーンズ

”なごり”のとうがんでいただいて、夏の終わりを感しましょう。

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。

食事のマナーって何だろう？

⇒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。

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

15(火) だいこんのごますあえ ならのだいずコロッケ ごはん ごもくどうふ

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

17(木) ナムル とりチリ ごはん ビーフンスープ

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 セわりパン たまごスープ

置き方を覚えよう！

はしやおわんの持ち方をおぼえよう！

わたしは”パンプキン” 緑黄色野菜の王様

姿勢を正して美しくたべよう！

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は#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 【つくりかた】

かぼちゃ・・・75g 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・・・40g 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・・・25g きゅうり・・・輪切りにする

ごまドレッシング・・・35g ②野菜を煮えにくい順にゆでる。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 ごはん マーボーどうふ

29(火) かぼちゃとれんこんのサラダ とうふハンバーグ おろしソース ごはん ごもくスープ

30(水) いそかあえ さんまのかばやきふう ごはん ぶたじる

マーボー豆腐はみんながだいすきな人気の献立です。パンパンジーも残さず食べてくださいね♪

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

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

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

十五夜

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

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・さいとも・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