給食だより10月

10月は食品ロス削減月間

食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

ろすのん↑知っていますか？



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10月号（中学校用）

給食センターから こんにちは♪＃.6

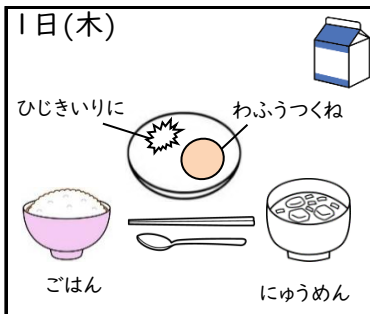
☆りっちゃんの元気サラダ☆

【ざいりょう】小学生5人分
きゅうり･･･50g(1/2本)
キャベツ･･･75g(2枚)
にんじん･･･25g
コーン･･･25g
ハム･･･25g
かつおぶし･･･2.5g
塩こんぶ･･･2.5g

【つくりかた】
①きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
　ハムは、食べやすい大きさに切る。
②①の野菜をゆで、ザルにあげて冷ます。
③水気を切り、ハム、かつおぶし、塩こんぶとトマトドレッシングで和えると、できあがり！

【トマトドレッシングのざいりょう･つくりかた】
トマト･･･40g
★油･･･15g(小さじ4)
★酢･･･10g(小さじ2)
★さとう･･･10g(小さじ3)
①トマトは小さめの角切りにする。
②★とトマトを混ぜ合わせる。

1日(木)



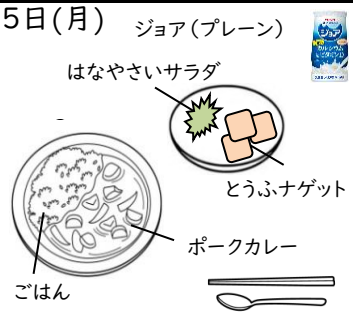
【奈良の郷土料理】にゅうめん☺太いめんがあるのはそうめんを作るときにできる「ふし」を使っているからです。

2日(金)



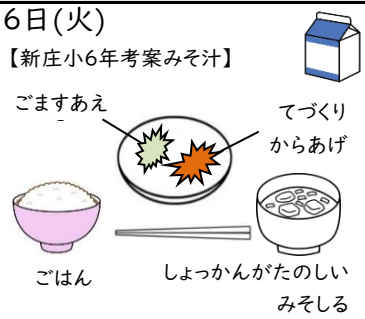
ラタトゥイユ風スープには葛城育ちのなすを使います🍆今の季節においしい秋なす✨おうちでも食べてみてね！

5日(月)



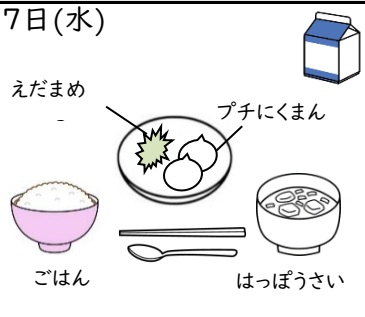
花野菜ってなーんだ?? ブロッコリー、カリフラワー、菜の花など、つぼみを食べる野菜のことです✿

6日(火)



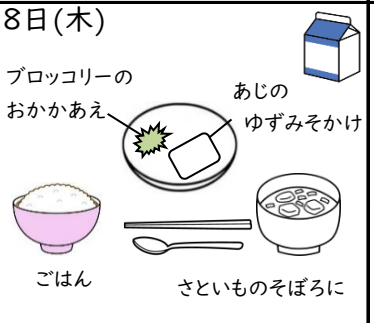
だれでも食感が楽しめるように材料を選んだみそ汁だそうです。食感を楽しんで食べましょう♪♪

7日(水)



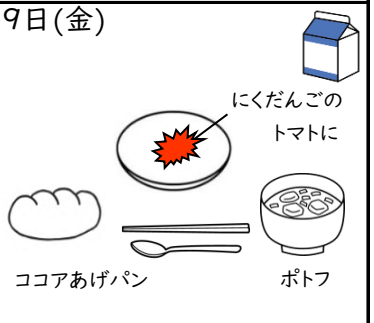
八宝菜は中華料理のひとつ。「八」は「たくさんの」という意味だそうです。今日は7種類の食材で作ります！

8日(木)



葛城育ちの里芋を使ったそぼろ煮。調理員さんがおいしくほくほくに煮てくれます🐼

9日(金)



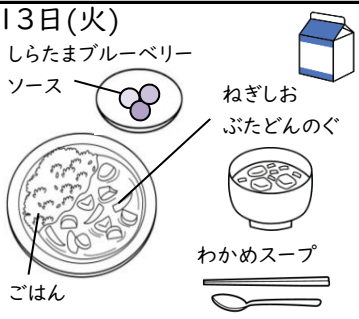
「鶏肉のトマト煮がホテルの味だった!」とうれしい感想をもらいました♡肉だんごバージョンはどうでしょう？

12日(月)



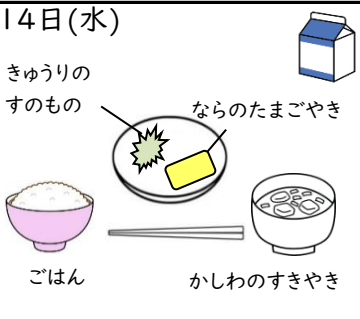
運動会や体育大会が近づいてきましたね!練習もですが、体調管理がいちばん☺元気に当日を迎えてね!

13日(火)



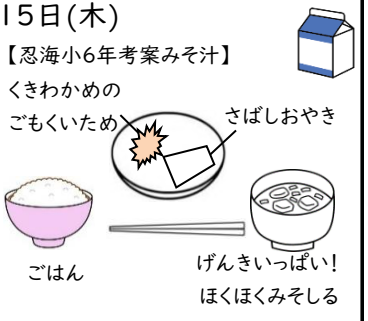
10月10日は目の愛護デー👀ブルーベリーに含まれるアントシアニンは、目の健康に大切な栄養素☺

14日(水)



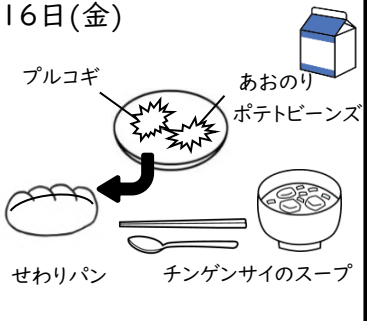
【奈良の郷土料理】すき焼き☺奈良では、かしわ（鶏肉）のすきやきをお祝いのときに食べていました。

15日(木)



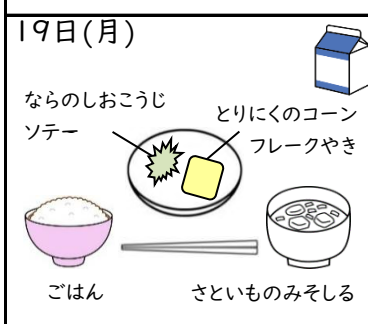
いろいろな具を入れたみそ汁を考えてくれました。ほくほくみそ汁を食べて、みんなげんきいっぱいになぁれ!!

16日(金)



葛城育ちのチンゲンサイを使ったスープ✨寒くなると、野菜は寒さに耐えるためにぐっと甘くなります★

19日(月)



★新メニュー★鶏肉にコーンフレークの衣をつけてカリッと焼き上げます。ぜひ感想を教えてね☺

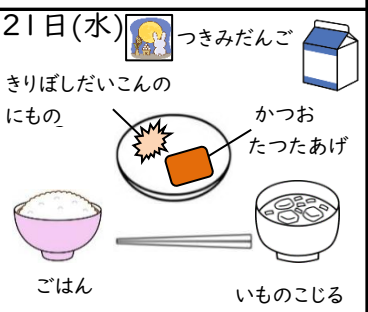
20日(火)

食育の日動画



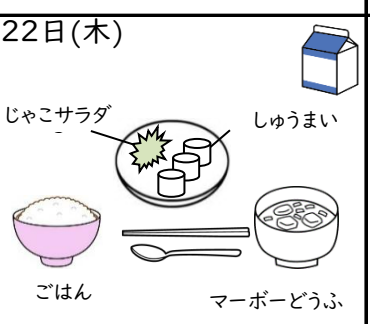
おはなし給食の第1弾!!（フライングです💦）食育の日動画の配信もあります。今回はどんな動画かな～??

21日(水)



十三夜の月見だんごが少し早めに登場します。十五夜の月を見た人は、十三夜の月も見てくださいね✨

22日(木)



給食でちりめんじゃこを使うときには、全部チェック!いろいろなちりめんモンスターが見つかります🦑

23日(金)

十三夜（じゅうさんや）

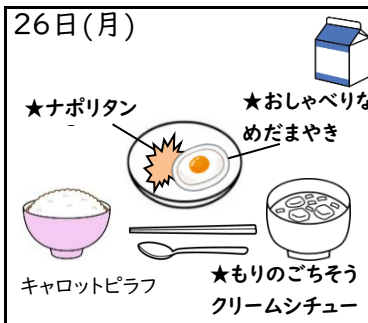


今日は十三夜🌒十五夜の次に美しい月が見られ、栗名月や豆名月とよばれます。

10月26日(月)～11月6日(金)「おはなし給食」が始まるよ！

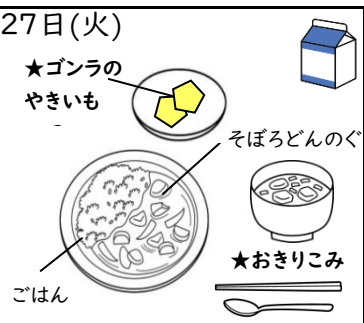


26日(月)



おはなし給食のスタートは、3冊の本から料理が登場✨くわしくは、給食だより号外を見てね👀

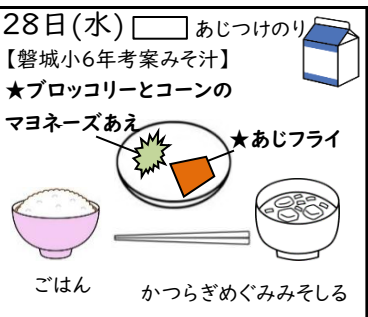
27日(火)



こころまでとろけそう…ゴンラのおいしいやきいもが登場🍠そろそろさつまいものおいしい季節ですね☺

28日(水)

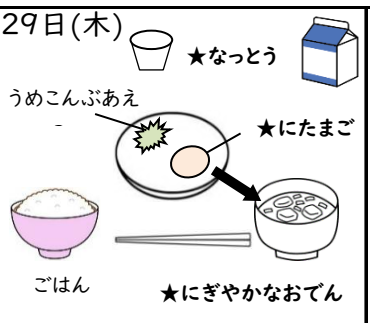
あじつけのり



かつらぎめぐみみそ汁は、「旬の野菜と豚肉をマッチさせたらおいしそう!」と考えたみそ汁だそうです✨

29日(木)

★なっとう



いろいろな具材が入ってとてもにぎやかなおでん!すべすべお肌の「にたまご」を入れて完成です🐰

30日(金)

ヨーグルト



Happy Halloween!明日はハロウィン♪ということで、ジャックオランタン形のかまぼこが入っています🎃