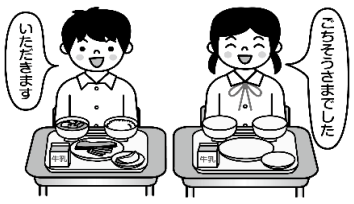
11月給食だより



葛城市学校給食センター
令和5年11月号（小・中）

給食の前には、しっかり手を洗いましょう！

1(水)

キャベツとほうれんそうのごまあえ
★だいずハンバーグ（小・中）
ごはん
とうふのみそしる

『大豆ミート』聞いたことがありますか？環境にもやさしいたんぱく源としてこれからどんどん食卓に広がりそうですね。

2(木)

たかなちりめん
キスてんぷら（小・中）
ごはん
★かやくうどん

『鱚』今日の天ぷらの魚です。魚へんの漢字は200こくらいあるそうです。調べてみてね！

3(金) 文化の日

「和食」がユネスコ無形文化財に登録されて今年で10年です。食文化や食事のマナーなど、食事について考える機会になるといいですね。

6(月)

プチアセロラゼリー
タルタルソース（中のみ）
ちくぜんに
ピンクサーモンフライ（小・中）
ごはん
すいとんいりみそしる

筑前煮、どんな料理かイメージがつきますか？給食にひさしぶりの登場です。九州では『がめ煮』とよばれる郷土料理です。

7(火)

バンバンジー
★ひとくちやきいも
ごはん
マーボーどうふ

豆腐をたくさん使います。その量は、なんと438kg！いったいどれだけ??想像がつかない量です。調理員さんが釜を混ぜる様子は、神業です。

8(水)

げんきヨーグルト（中のみ）
ブロッコリーサラダ
かぼちゃコロッケ（小・中）
ごはん
コンソメスープ

11月8日は『いい歯の日』。よくかむとよいことがいっぱい！意識して『かむ』ことを心がけてみましょう。

9(木)

★きらきらゼリーミックス
プレーンオムレツ（小・中）
ごはん
ハヤシライス

おはなし給食最終日。みなさんの印象に残るメニューがあればうれしいです(^^♪新北小のみなさん、ご希望のメニューは登場しましたか？

10(金)

チョコ大豆クリーム（中のみ）
とりにくのトマトに
きなこあげぱん（小）
コッペパン（中）
チンゲンサイのスープ

かつらぎ育ちのチンゲンサイを使ったスープです。『みどりのやさいがいやだ～』そんなことを言わずに、ひとくち食べてみてね！とろけます♡

13(月)

かつらぎしおこうじのソテー
ならのくろまめコロッケ（小・中）
ごはん
あきのみそしる

だいこん、さつまいも、しめじ、はねぎ、白ねぎ、塩こうじに黒豆コロッケ。奈良県育ちのおいしい物をたくさん使った献立です☺お味はいかが？

14日(火)

あかねあえ
しろみざかなのねぎごまづけ（小・中）
ごはん
だいこんとじゃがいものそぼろに

給食の煮物が好き～♡と言ってくれる人が多いです。おいしさのヒミツは…1000人分を一つの釜でまとめて煮るので、とびっきりおいしくできるのです★

15(水)

きりぼしだいこんに
とりにくのかきいりバーベキューソース
ごはん
いものこじる

バーベキューソースのスペシャル秋バージョン。奈良の柿いりです。「柿はちょっと苦手だな…」という人もこれならおいしく食べられるはず！

16(木)

こざかな（中のみ）
こぎつねごはんのぐ
ほうれんそうとしめじのあえもの
ごはん
にゅうめん

これからの季節が旬のほうれんそう。かつらぎ育ちです。特に冬のほうれんそうにはビタミンCがたっぷり。おいしく食べてね。

17(金)

ならのブルーベリージャム
きんごまねーずサラダ
いかカツ（小・中）
こめこパン
かぶのクリームに

きんごまねーずサラダです！かつらぎの金ごまを使います。ごまの風味を感じてくれるとうれしいな～♡

20(月)

かき（小）
げんきヨーグルト（中）
だいこんサラダ
ごはん
ポークカレー

柿のおいしい季節です。奈良県の柿の生産量はなんと全国2位！！特に五條市でたくさん作られています。中学校の柿は27日です。

21(火)

ちくぜんに
ピンクサーモンフライ（小・中）
ごはん
さつまじる

さつまいものおいしい季節です。芋ほりしたよ～という人もいるでしょう☺焼きいも、大学いも、天ぷらなどおいしい食べ方がたくさん。

22(水)

★みかん
やまとまなひきにくどんのぐ
ごはん
とうにゅうスープ

みかんのおいしい季節です。今日は新メニュー！大和野菜『大和まな』を使ったどんぶりです。見た目もカラフル♪ごはんにかけて食べてね！

23(木) 勤労感謝の日

11月23日は「新嘗祭」。その年に収穫した穀物を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りです。食事は、自然の恵みや多くの人に支えられています。

24(金)

りんごジャム（小）
粉末ミルメークココア（中）
にくだんごのあまずいため
コッペパン（小）
ココアあげパン（中）
かぶのスープ

かぶのおいしい季節です。うんとこしょ！どっこいしょ！おおきなかぶはぬけません。みなさんのよく知っているお話に出てくる野菜です。

27(月)

かき（中）
げんきヨーグルト（小）
ブロッコリーのおかかあえ
ぶたどんのぐ
ごはん
ごまじる

『いつものみそ汁もおいしいけど、これおいしい！』と隠れ人気のごま汁。おいしさのヒミツは、すりごまとねりごまのWごま(^^♪

28(火)

ひじきのいりに
ならのキャベツミンチカツ（小・中）
ごはん
けんちんじる

奈良育ちのキャベツをたっぷり使ったキャベツミンチカツ。ごはんが進むおかずです。おっと！ひじきの炒り煮も忘れずに！ごはんにのせてめしあがれ☺

29(水)

キャベツのたくあんあえ
わふうハンバーグおろしソース
ごはん
かぶのみそしる

おろしソースの大根おろし、たくあん和えのたくあん、どちらも大根です。同じ大根でもちがう食感。いろいろなおいしい食べ方がありますね。

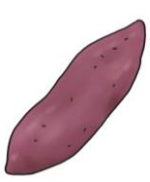
30(木)

プチりんごゼリー（小・中）
ミルメークココア（中のみ）
くきわかめのちゅうかいため
にくだんご（トマトソース）
小：2 中：3
ごはん
にらたまスープ

いよいよ12月から給食のごはんが新米になります。葛城市産のお米です。ありがたいですね☺

食器が正しくおけているか、確認しましょう。

給食センターからこんにちは♪#.7

おいしいよ！さつまいも

11月に紹介する地場産物は、さつまいもです。葛城市で収穫されたさつまいもを給食に使います。秋においしい食材と一緒に、13日（月）秋のみそ汁にしていただきます。さつまいもの入ったおみそ汁はあまくておいしいです☺お楽しみに★