

11月給食たより

葛城市学校給食センター
令和5年11月号(ようちえん)

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

★とうふとやさいの
ハンバーグ(幼)

ごはん

とうふのみそしる

いよいよ秋も本番です。しっかり食べて、しっかり休んで、かぜなどひかない強い体を作りましょう!(^^)♪

2(木)

たかなちりめん

ごはん

★かやくうどん

具だくさんのかやくうどん。体がほかほかあたたまりますよ。もりもり食べてくださいね!高菜ちりめんはごはんにのせて…ほっぺの落ちるおいしさです。

3(金) 文化の日

いい **11月24日は和食の日**

「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

ちくぜんに

いわしのおかか(幼)

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かますか?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)

パンパンジー

★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)

ブロッコリー
サラダ

★ほしがたコロッケ
(幼)

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

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)

とりにくのトマトに

ごはん

きなこあげぱん(幼)

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

★やさい
ふりかけ(幼)

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、そして、かつらぎの塩こうじ。奈良県育ちの美味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

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)

きりばし
だいこんに

★とうふとやさいの
ハンバーグ(幼)

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)

こぎつね

★きらきらゼリーミックス

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

★やさい
ふりかけ(幼)

ごはん

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)

プチりんごゼリー(幼)

★やさい
ふりかけ(幼)

ごはん

ポークカレー

大根のおいしい季節です。煮物はもちろん、みそ汁、サラダ、漬物、いろいろなおいしい調理法がありますね。

21(火)

ちくぜんに

★やさい
ふりかけ(幼)

ごはん

さつまいも

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

やまとなまひきにく
どんぐり

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

感謝して食べよう

ごはん

にゅうめん

11月23日は「新嘗祭」。その年に収穫した新穀物を神様にお供えし、五穀豊穡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
(幼)

★やさい
ふりかけ(幼)

ごはん

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)

ブロッコリーのおかかあえ

★やさい
ふりかけ(幼)

ごはん

かぶのみそしる

『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

★やさい
ふりかけ(幼)

ごはん

けんちんじる

豆腐ナゲットがひとつの理由は、ほかのおかずをたくさん食べてほしいから。ひじきの炒り煮は、ごはんにのせるのがおすすめ◎ひじきごはんになるよ〜!

29(水)

キャベツの
たくあんあえ

★やさい
ふりかけ(幼)

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)

くきわかめの
ちゅうかいため

★やさい
ふりかけ(幼)

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◎

31(金)

しょうしやく
ただ
食器が正しくおけているか、
かくにん
確認しましょう。

ごはん

にらたまスープ

ごはんはどっち?

あれ?

どっち?

だっけ?

おかずは

おかずは

おかずは

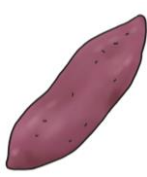
給食センターから
こんにちは♪ #.7

おいしいよ!
さつまいも



魚には骨が
あります。
しっかりかんで
食べましょう!

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)秋のみそ汁にさせていただきます。さつまいもが入ったおみそ汁はあまくておいしいです◎楽しみに★



3文字

3文字

2文字

2文字