

給食だよ! 9月

生活リズムが整う朝の習慣



葛城市学校給食センター
令和5年8・9月号(小・中)

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

4(月)

ごまねーず サラダ
わふうきんぴら つつみやき
ごはん いものこじる

これはなに!?!と聞かれます。割ってみると...中からおいしいきんぴらごぼうが出てきます。ごまねーずサラダには、奈良の金ごまを使っています。

5(火)

おおかあえ
いかフリッター チリソースかけ
ごはん かぼちゃのみそしる

夏野菜シリーズ☆かぼちゃ
冬至かぼちゃのイメージから冬を思い浮かべますが、旬は夏。ビタミンA、C、Eが多く、夏の健康を守ります!

8月30日(水)

げんきヨーグルト
ごはん かんてんサラダ ハヤシライス
けんちんじる

いよいよ2学期の給食のスタート!!
2学期もおいしい給食を届けます。もりもり食べて、暑さに負けないで★

8月31日(木)

ゆかりあえ さばのトマミソに
ごはん けんちんじる

8月31日は野菜の日。みなさんの好きな野菜は何ですか?野菜には、たくさんできて、一番おいしい季節があります。これが「旬」です。

9月1(金)

チリビーンズ ドック ウイナー
せわりパン コーンスープ
ごはん こめこの

チリビーンズは豆を煮込んだアメリカの料理です。奈良県育ちの大豆を使って作ります。チリビーンズとウイナーをパンにはさんで食べてね。

11(月)

やきいも 小:2こ 中:3こ
ぶたにくのしょうがいため
ごはん ビーフンスープ

ビーンは何から作られているでしょう?答えは...お米からできています。ベトナムなどで食べられているライスヌードルです。

12(火)

いんげんのごまあえ
いわしのうめこ
ごはん ぶたじゃが

イワシは8月~10月が旬の魚です。しらす、ちりめんじゃこ、にぼし、うめ干しなどイワシのなかまは、日本でよく食べられています。

13日(水)

ぶどうゼリー
ごはん ツナサラダ なつやさいカレー

夏野菜シリーズ☆なす
まだまだこれから旬のおいしい季節です。「秋なす」とよばれ、ひとあじ違ったおいしさがあります。

14(木)

タルタルソース
うめこんぶあえ チキンなんばん
ごはん どうふとみそしる

チキンなんばんは、揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめて、タルタルソースをかけて食べる料理です。宮崎県の料理です。

15(金)

こぎかなと ひじきのサラダ
ごまこパン ポトフ
ごまこパン

夏野菜シリーズ☆ズッキーニ
ズッキーニは、かぼちゃのなかまです。「小さなかぼちゃ」という意味です。ポトフにぶかぶかと浮かんでいますか?

18(月)

敬老の日

★食育の日こんで★
河合町と宇陀市の黒豆を使ったコロッケです。お味はいかが?

19(火)

あじつけのり(小・中)
なつやさいきんぴら ならのくろめ
ごはん もずくのすましじる

奈良県産のなすが入った夏野菜きんぴら。パプリカが入ったカラフルなきんぴらをめしあがれ!

20(水)

プチャセロラゼリー
くきわかめのサラダ
ごはん ちゃんこじる

葛城市は「相撲発祥の地」と言われています。相撲部屋で食べる「ちゃんこなべ」をアレンジした「ちゃんこじる」です。具材がたっぷり!

21(木)

ミルメークココア(中)
カラフルソテー
ごはん とんじる

赤や黄色のピーマンも、もともとは緑色。3色のピーマンを使ったカラフルソテー、きれいだな~とまずは目で楽しんでみるのもいいですね。

22(金)

フルーツポンチ
じゃこいり フライビーンズ
ごはん カレーうどん

だしをとって作るカレーうどんは絶品です。残ったスープをパンにつけて食べると...これもおいしいです☆試してみてください!

25(月)

えだまめ
ぎょうざどんのぐ
ごはん もずくスープ

そろそろ運動会の練習が本格的になってきましたか?人気メニューの「ぎょうざどんの具」は、ごはんと一緒に肉も野菜も食べられます!

26(火)

いそかあえ
ホキわふうフライ(小・中)
ごはん さつまじる

のりの風味がおいしいいそかあえ。たっぷりりのりを使って作ります。おいしく野菜を食べられますように★

27(水)

のりふりかけ(小・中)
さうどんめん(小・中)
しゅうまい 小:2こ 中:3こ
ごはん さうどん

血うどんは、長崎県の郷土料理です。血うどん麺を袋のままグシュッと砕いてから、お椀に入れて食べましょう。(袋を少しだけ開けてから砕くとやりやすい)

28(木)

おつきみゼリー
ブロッコリーのおかあえ
ごはん さといものそばろに

明日29日は十五夜です。きれいな月をながめ、農作物の収穫を祝って、月見だんごや里いもなどをお供えする行事です。

29(金) 9月1日 防災の日

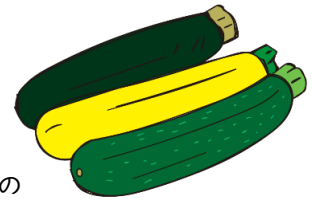
ミックスフルーツ
かんぱん(中)
ごはん こくとうビーンズ
ピタパンのポケットに
きゅうきゅうカレー

9月は防災月間。災害はいつ起こるかわかりません。もしもに備えて、ご家庭でも食料のストックをおすすめします。

給食センターからこんにちは♪#.5

zucchini ~イタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味~

イタリア料理やフランス料理などでよく使われるズッキーニは、見た目はきゅうりに近いですが、かぼちゃのなかまです。かぼちゃとのちがいは、完全熟する前の未熟な実を食べるところ。お店で見かけるのは緑色で細長いものが多いですが、ほかに黄色いものや丸いものがあります。まわりがぼこぼこ飛び出した形の「UFOズッキーニ」という種類もあるそうです。奈良県でもだんだんと作られるようになってきていて、収穫量は全国30位です。おうちでもぜひ食べてみてくださいね!



魚には骨がありません。しっかりかんで食べましょう!

