

給食だよ! 9月



葛城市学校給食センター
令和5年8・9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!

8月30日(水)

プチりんごゼリー(幼)

ごはん かんてんサラダ ハヤシライス

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。もうもり食べて、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日(金)

チリビーンズ ドック ウインナー

ごはん こめこのせわりパン コーンスープ

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ンナーをパンにはさんで食べてね。

4(月)

ごまねーず サラダ いわしのうめに(幼)

ごはん いものこじる

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、うる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。

5(火)

おかかあえ いかフリッター チリソースかけ

ごはん かぼちゃのみそじる

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!

6(水)

ブロッコリー サラダ とりにくの パーベキューソース

ごはん ABCマカロニ スープ

パーベキューソースは、給食センターでたまねぎやりんごを使って、コトコト煮込んで作ります。

7(木)

パンパンジー

ごはん マーボーどうふ

夏野菜シリーズ★きゅうり
1年中食べられますが、夏が旬。水分がたっぷりの野菜です。水分補給にもピッタリですね!

8(金)

メープルジャム ジョア(プレーン)

イタリアンサラダ チキンナゲット 幼:1こ

ごはん トマトソース スパゲッティ

夏野菜シリーズ★ピーマン
とうがらしと同じなかまで、あまみのあるものがピーマンです。収穫せず完全になると赤色になり、もっとあまくなります。

11(月)

やきいも 幼:1こ

ごはん ビーフンスープ

ビーフ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)

やさいふりかけ(幼)

いんげんのごまあえ

ごはん ぶたじゃが

何気なく食べている給食のごはん。給食に使っているお米は、すべて葛城市産です。おいしいですね★

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
まだまだこれからもなすの美味しい季節です。「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

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

ごはん ポトフ

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、「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

19(火)

なつやさいきんぴら ほしがた コロッケ

ごはん もずくのすましじる

★食育の日こಂಡて★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)

プチアセロラゼリー

くきわかめの サラダ てりやききのこハンバーグ

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)

カラフルソテー わふうブレン オムレツ

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

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ね!

25(月)

えだまめ

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

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)

しゅうまい 幼:2こ

ごはん はっばいさい

八宝菜の「八」は「たくさん」という意味です。今日の具材は7種類。ごはんにかけて中華どんぶり♪おいしく食べてくださいね!

28(木)

おつきみゼリー

ブロッコリーのおかかあえ

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

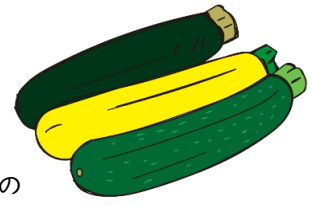
ごはん きゅうきゅうカレー

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!



魚には骨があります。しっかりかんで食べましょう!

