

給食だより 1月

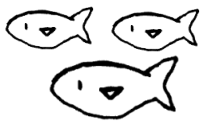
葛城市学校給食センター
令和6年1月号(ようちえん)



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



魚には骨があります。よくかんで食べましょう!



3学期の給食は、お正月こんだてからスタート!!



カレーパン? ウインナーパン? それともウインナーカレーパン? どれにしますか? どれもおいしいそうで迷っちゃう★

15(月)

かんてんサラダ コーンしゅうまい 幼1 小2 中3

ごはん マーボー豆腐

先生たちにも人気のメニュー。給食の麻婆豆腐は、肉・豆腐・野菜がバランスよく食べられる!そして、ごはんとの相性もばっちり★

16(火)

ポテトサラダ とりにくの どりやき

ごはん とんじる

主食・主菜・副菜・汁物。シンプルな組み合わせの中にも、給食ではいろいろな食材を使っています。今日は20種類です!

17(水)

フルーツしらたま はるまき 幼小1 中2

ごはん ごもくラーメン

五目ラーメンのおいしさのひみつは、朝から給食センターでとる鶏ガラスープ。白玉だんごはしっかりかんで食べましょうね!

18(木)

やさしいふりかけ(幼)

ブロッコリーのおかかあえ

ごはん ぶたじゃが

冬に美味しいブロッコリー。マヨネーズをつけて食べるのもおいしいですが、おかか和えもおおすすめです。

19(金)

だいこんサラダ さけのとうきば 幼1本 小中2本

ごはん パンこやき

★食育の日★葛城市や奈良県の“うまいもん”をぎゅっとつめこんでいます。くわしくは、給食メモを見てくださいね!

22(月)

うめこんぶあえ ほしがた コロッケ(幼)

ごはん ポークカレー

1月22日はカレーの日です。そろそろ給食のカレーが恋しくないませんか?さっぱり味のうめこんぶ和えと一緒に召し上がれ!

23(火)

かつらぎ しおこうじソテー にしん かんろに(幼)

ごはん いものこじる

かわいサイズのにしん。ごはんのおともにもちょうどいいですよ!

24(水)

ならあえ わかさぎフライ

ごはん とうにゆう あすかじる

1月24日~30日は全国学校給食週間です。葛城市や奈良県のおいしいものがたくさん登場します。給食のことを考えるきっかけになれば...

25(木)

プチももゼリー(幼) やまとまな ちりめん

ごはん かしわのすきやき

大和まなちりめん、作りましたか?12月号の給食だよりに作り方がのっています。まだだよ~という人はぜひ作ってみてね!

26(金)

みかんジャム

イタリアンサラダ とうにゆう コーン コロッケ

ごはん かつらぎ ラコンテナベ

豆乳コーンコロッケは初登場。楽しみにしていた人も多いのでは?みかんジャムのみかんは奈良県産です。

29(月)

やまとまな ひきにくの ぐ あつやき たまご

ごはん かすじる

かす汁には梅乃宿の酒かすを使います。体がばかばかにあたたまる寒い冬にぴったりのメニュー。梅乃宿と給食センター、実はご近所です。

30(火)

こんさいぴりっと いため てづくりからあげ

ごはん まな にゅうめん

みなさんお待たせしました!給食センターいちおしの手作りからあげです。まなにゅうめんには、ちらりと『大和まな』が入っていますよ。

31(水)

カラフルソテー デミグラス ハンバーグ

ごはん レタススープ

サラダのイメージが強いレタスですが、スープや炒め物にしてもおいしくいただけます。すこしシャキシャキが残るくらいがおすすめです!

お正月の食べもの 言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

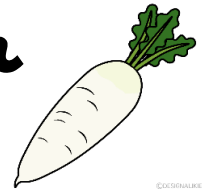
- タテは上から下へ ↓
- ヨコは左から右へ →
- ナナメは ↘ ↙ ↗ ↖ どの方向へも

例

お	く	
し	く	に
る		ら
こ	た	こ

給食センターからこんにちは #.9

だいこん



日本で最も栽培され、収穫量が多いといわれる野菜が大根です。葛城市や奈良県でもたくさん収穫されています。おでんや煮物、漬物、大根おろし、サラダなど多種多様な料理に利用される大根は、重宝される野菜のひとつです。大根というと、おもに食べる部分は白く太った根の部分。スーパーなどのお店に並ぶときには、葉のついた大根はほとんど見かけません。白い根の部分は、水分たっぷりでおいしいです。これに対して、葉にはビタミン、カロテン、カルシウム、鉄、カリウムが豊富です。『大根葉』とよばれ、さっとゆでてから油で炒めるととてもおいしいです。栄養もたっぷり!ごはんのおともにおすすめです☆ 葉つきのまま売られている大根はとれたてです。見かけたらぜひ一度食べてみてくださいね!

たづくりん
おげわこぶ
せもいなこ
ちだてまき
えびたすあ

ヒント: お正月のあそび

〇 〇 〇 〇