



【きせつのももの】



葛城市学校給食センター 令和4年3月号

給食センターからこんにちは♪ #11

ここでは給食センターの様子や給食で使う食べ物を紹介していきます。

3月3日 ひなまつり

・ひな祭りの行事食・



ました。コロナ禍のルールで、前を向いて静かに食べたり、おかわりができなかったりでしたね。どんな時でも、給食を通していろいろな料理や食べ物を伝えたいと思っています。そして、好きなものはおいしく、きれいなものは一口でも食べられるようになってほしいとねがっています。いつでも食べることを大切にしてください。

「一年間ありがとうございました」

給食の前には、しっかり手を洗きましょう



あか おもに作るものになる食べもの
きいろ おもにエネルギーのもとになる食べもの
みどり おもに体の調子をととのえるものになる食べもの



1(火) ごごかな
ほうれんそうと しめじのあえもの
ごはん かんとうに

おでんを開東煮(かんとうだき)と呼ぶようになったのは、関東大震災後に移住した人が広めたから..

2(水) キャロットラペ
ぎょうざどんぐり
ごはん トックスープ

キャロットラペはオレンジジュースとかんきつドレッシングでにんじんを和えています。

3(木) ひしもち
ちらしずしぐ
すめし にゅうめん

「ひなまつり」献立です。「菜の花」は春が旬の野菜で、花が咲く前のつぼみとくきの部分を食べます。

4(金) マヨネーズ
クリスピーチキン ポテトサラダ
げんりょう パーガーパン
コンソメスープ

クリスピーチキン、ポテトサラダ、マヨネーズをパンにはさんでごうかいに食べてください。

7(月) やさいふりかけ
いんげんの ごまあえ
ごはん けんちんじる

人気メニューが続きます。いんげんは、季節を通じて年に3回収穫することができるのでさんどまめともいいます。

8(火) きりぼしだいごんの チャプチェ
やさいチヂミ
ごはん にくだんごのスープに

給食人気メニュー 中学3年生 給食最終日

9(水) ならのイチゴゼリー
かぼちゃとやまとポークフライ
かいそうサラダ
ごはん キーマカレー

今日で給食を卒業する中学三年生のみなさんへ。ときには給食の献立を思い出し健康的な食生活を心がけて下さい

10(木) きんぴらごぼう
あかうおのてりやき
ごはん とうふのみそしる

ごぼうは、土つきで納品され、センターで「ささがき」に加工しています。きんぴらごぼうのおいしさの秘密です。

11(金) ブロッコリーサラダ
きんとんばい
こめこパン クリームに

米粉パンは、奈良県産の米を使った米粉ミックスで作っています。もちもち食感がおいしい人気のパンです。

こんな子いるかな？

こんな子たちの胃ぶくろはともつらそう...



ただいいせいで、気持ちよく食べよう



1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことには×をつけましょう。

給食時間を振り返って

給食当番の仕事きちんときた

前を向いて静かに食べた

自分に必要な量を考えて食べることができた

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた

時間内に食べ終わることができた

