

給食だよ 10月



魚には骨があります。
よくかんで食べましょう!

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

葛城市学校給食センター 令和6年10月号(小学校)



葛城市制20周年 ★記念献立★ がつ にち かつらぎし たんじょう 10月1日で、葛城市が誕生し て20年を迎えます。そこで、20周 年を記念して、お祝い献立が給 食に登場します。	1(火) くわのはマフィン だいこんの しおこんぶあえ いわいざかなの てりやき せきはん 20しゅうねん ちゃんこじる 赤飯の赤色には、悪い気を跳ね返す 力があるそうです!お祝い事のときに 食べると良いですね♪	2(水) はるさめサラダ にらまんじゅう ごはん マーボーどうふ ニラには体を温める働きがあります! 体の調子を整えて、風邪を吹き飛ば そう!!	3(木) プチりんごゼリー スタミナなっとう ほしがた コロケ ごはん きのかげんちんじる 初登場のスタミナ納豆は、ごはんに かけて食べましょう!納豆が苦手な 人もひとくちチャレンジ♪	4(金) いわしの日 マカロニサラダ いわしの かぼすレモンに こめこパン ポークビーンズ 語呂合わせで「1(い)0(わ)4 (し)」の日とよばれています。かぼす とレモンでさっぱりとした味に...
7(月) プチアセロラゼリー おかかあえ さばのみそに ごはん にゅうめん さばには多くの健康成分が含まれま す。冷え性の人や美容に気を遣って いる人はたくさん食べてくださいね ♪	8(火) ナムル ビビンバ ごはん トックスープ トックスープの『トック』は韓国語で、 もちの入ったスープ料理という意味 を表します。	9(水) くきわかめの ごもくいため ならのキャベツ ごはん ミンチカツ あきのみそじる 奈良県産のキャベツが入っているミ ンチカツは、とてもおいしいです!残さ ずに食べてくださいね~!	10(木) トマトの日 目の愛護デー とりにくのトマトに かぼちゃグラタン ごはん コンソメスープ トマトにはリコピンという色素成分が 含まれています!紫外線予防に効果 的です。	11(金) タルタルソース カラフルソーテ しろみぎかな フライ バーガーパン どうにゅうスープ カラフルソーテには、赤・黄・緑の3色 のピーマンが入っています。白身魚フ ライと一緒にパンに挟んで食べて ね!
14(月) スポーツの日 スポーツには、 食事がカギ! 朝ごはんを必ず食べましょう 揚げ物や油を多く使った料理 は控え、炭水化物を多く含む 主食を中心に、消化の良いも のがおすすめです。 試合の前後に水分を しっかりと ましよう	15(火) 体育の日 スマイルポテト 小:2こ タコライスのぐ ごはん もずくスープ タコライスともずくスープは、どちらも 沖縄料理です。タコライスの具をご 飯にのせて食べてみましょう!	16(水) げんきヨーグルト バンバンジー はるまき ごはん にらたまスープ バンバンジーという料理を知ってい ますか?食べてからの楽しみ...♪給 食にはよく登場していますよ♡	17(木) はなやさいサラダ とりにくの マーメレード やき ごはん ポトフ 花野菜サラダには、ブロッコリーとカ リフラワーが入っています。どちらも お花と知っていましたか?♡	18(金) ならのブルーベリージャム ブロccoliの おかかあえ こざかなフライ ビーンズ ごはん ごもくラーメン 人気メニューのラーメンです。ラーメ ンだけでなく、こざかなも食べてね~ ♪
21(月) ★おむすびのり ★うめばし やきししゃも 小:2ぴ ★ごはん かぼちゃのそぼろに おはなし給食が始まります!おいし うめばしおむすびができるかな??? 給食だより号外も見てくださいね♡	22(火) かたねきチーズ きりぼしだいこんの にも さけの しおこうじやき ごはん いものこじる 『しおこうじ』は何でできているか 知っていますか?実は、米と塩からで きています。	23(水) かんてんサラダ てづくりからあげ ごはん レタススープ 人気メニューの手作りからあげで す。からあげと一緒にごはんも一緒 に食べてくださいね!	24(木) いそかあえ おこのみやき ごはん あつあげの ちゅうかごもくに いそかあえには、のりをたっぷり使 います。のりの風味が伝わりましたか?	25(金) スロッピージョー ウインナー 小中2はん せわりパン さつまいものクリームに スロッピージョーとウインナーをせ わりパンにはさんで食べてみておい しいかも...
28(月) ★おむすびのり ★うめばし やきししゃも 小:2ぴ ★ごはん かぼちゃのそぼろに おはなし給食が始まります!おいし うめばしおむすびができるかな??? 給食だより号外も見てくださいね♡	29(火) かんきつサラダ ★てりやき ハンバーグ ごはん はるさめスープ 『てりやきハンバーグ』は、おはなし 『ハンバーグつくろうよ』に出てくる ハンバーグをイメージしました。	30(水) のりふりかけ あきなすのきんぴら ★さつまいもの てんぷら ごはん とりだんごじる 『おばけのてんぷら』のさつまいもの 天ぷらです。山のおばけに取られな いようにしてくださいね!	31(木) ★パンプキン パバロア れんこんと ひじきのサラダ プレーンオムレツ ポークカレー ごはん 『おばけのアッチ おしろのケーキ』 に登場するパバロア。今日はハロ ウィンバージョンです♡	給食センターから こんにちは♪#.6 ★ブロッコリーのおかか和え★ 【ざいりょう】 ブロッコリー30g・かつおぶし0.5g さとう0.5g・しょうゆ1.1g 【つくりかた】 ①ブロッコリーを食べやすい大き さに切って、洗う。 ②なべに水を入れ、火にかけ、ふっ ついたら、ブロッコリーをゆでる。 ③ブロッコリーをざるにあけ、冷や す。 ④さとう・しょうゆを混ぜておく。 ⑤④に③を入れて混ぜ、かつおぶし を入れてよく混ぜたらできあがり♡



『おはなし給食』が始まります!10月27日から11月9日の読書週間にちなんで、本に出てくる料理が給食に登場します。
給食だより号外には、くわしい説明がのっているので、読んでみてくださいね⑤おはなし給食には、こんだて名に★印がついて
います。楽しみにしてくださいね。