

# 給食だより 1月

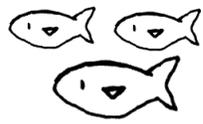
葛城市学校給食センター  
令和6年1月号(小・中)



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!



11(木) れんこんのきんぴら、ぶりのみそづけフライ、きなこ(小・中)

もちをとりだして、きなこをつけよう

ごはん、ならのぞうに

12(金) りんご(小・中)、ウインナー、ドライカレー、せわりパン

幼1本、小中2本

パンにはさむ!

ふゆのポトフ

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) かたぬきチーズ(中)、ポテトサラダ、とりにくのてりやき

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) げんきヨーグルト(中のみ)、ブロッコリーのおかかあえ、おこのみやき(小・中)

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) はちみつだいず(小・中)、だいこんサラダ、さけのとうきば、パンこやき

ごはん、こめこのコーンスープ

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

22(月) かたぬきチーズ(中)、うめこんぶあえ、ポロニアカツ(小・中)、ポークカレー

ごはん

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っていますか?さっぱり味のうめこんぶ和えと一緒に召し上がれ!

23(火) パナナチップ(中のみ)、かつらぎ、しおこうじソテー、ごまみそだれ(小・中)、にしん、かんろに(幼)

ごはん、いものこじる

もうすぐ春です!春を告げる魚です。

24(水) タルタルソース(中のみ)、プリアセロラゼリー(小・中)、ならあえ、わかさぎフライ

ごはん、とうにゅうあすかじる

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) かきのはずし(小1 中2)、やまとまなちりめん

ごはん、かしのすきやき

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、とうにゅう、コーンコロッケ

ごはん、コッペパン、かつらぎ、ラコンテなべ

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) ならのいちごゼリー(小・中)、やまとまなひきにくどん、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。体がぽかぽ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。

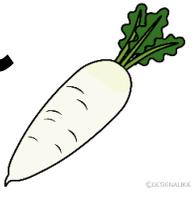
31(水) ミルメークココア(中のみ)、カラフルソテー、デミグラスハンバーグ

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!

## 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!

## お正月の言葉パズル

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: おしくらこたこ

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