

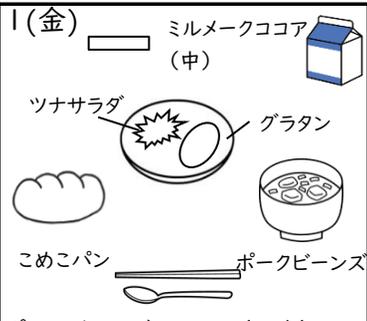


- ①色は、赤いです。
- ②大きさは、ひとくちサイズです。
- ③中は、白っぽいです。
- ④表面に、つぶつぶがあります。
- ⑤くだものです。



3月の給食にも登場するよ~♪

こたえは、給食だよりの下にあります。



ポークビーンズは、pork (豚肉) と beans (豆) をコトコト煮込んだアメリカの料理。パンと相性ピッタリのおいしいおかずです。

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!

このたべものおまじに?

葛城市学校給食センター 令和6年3月号(小・中)

4(月) げんきヨーグルト (小・中)

れんこんのごまだれあえ

ごはん

ごちそうビーフカレー

1年に1回でるかでないか...牛肉を使ったごちそうビーフカレーの登場です。待ってました!という人も多いのでは?

5(火) ひしもち(中)

ひなまつりゼリー(幼・小)

なのはなあえ

ちくわのいそべあげ

幼小1本 中2本

ごはん

にゅうめん

菜の花和えの「菜の花」は、ほろ苦い春の味ですよ。



6(水) いちご(中)

あまずにくだんご

小1 中2

バンバンジー

マーボー豆腐

ごはん

バンバンジーは、ゆでたとり肉を細くさき、香辛料のきいたごまだれて和えた料理です。給食センター秘伝のごまだれがとてもおいしいです(^^)

7(木) アイスcream(中)

とうにゅうアイス(小)

かんてんサラダ

てづくりからあげ

ごはん

ぐだくさんみそしる

中学3年生は今日が最後の給食です。給食が学校生活の楽しい思い出のひとつになればうれしいです♡

8(金) いちごジャム

カラフルソテー

トマトミート

オムレツ(小・中)

コッペパン

ニョッキのクリームに

今回のカラフルソテーは、キャベツを使います。暖かい日も多くなって、そろそろふわふわの春キャベツがでてくるころですね。春はもうすぐそこ!

11(月) みかんゼリー(中)

くきわかめのごもくいため

しろざかなのドレッシングかけ

ごはん

チンゲンサイのスープ

白身魚にかけるドレッシングは、給食センターで手作ります。たまねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩で作ります。おいしいですよ★

12(火) あじつけのり

いんげんのおかかあえ

にしんかんろに(小・中)

ごはん

かつらぎちゃんこ

けはやちゃんこコンテストで決勝戦に出場したちゃんこをアレンジした「かつらぎちゃんこ」。葛城市のうまいもんを詰め込んだちゃんこをお楽しみに♪

13(水) かためきチーズ(中)

やきぎょうざ 幼1こ 小2こ 中3こ

ナムル

ごはん

ごもくらーめん

ほうれん草・もやし・にんじんの彩りがきれいなナムルです。ナムルは、ゆでた野菜をごま油や塩で和えた料理です。お家でも作ってみてね!

14(木) おいおい プチゼリー(小)

にんじんしりしり

ならのキャベツ

ミンチカツ

ごはん

こうはくじる

ようちえんのみなさんは、今日が最後の給食です。紅白のおもちの入った「こうはくじる」でお祝いです。4月になったら、小学校で会いましょうね🍡

15(金) チョコだいたずクリーム

じゃこサラダ

とりにくのカレー

ふうみやき

コッペパン

ポトフ

ポトフに入っているカリフラワーがとってもおいしかった♡とうれしい声が届きました。今日のポトフもおいしいと喜んでくれるといいなあ...

18(月) いちご(小)

タルタルソース(小・中)

ほうれんそうと しめじの あえもの

ごはん

こざかな(中) チキン なんばん

なのはなのすましじる

奈良県のほうれん草としめじを使った和え物です。給食ではおなじみですね!チキンなんばんは、タルタルソースをかけて食べてくださいね。

きせつのだべもの ~なのはな~

菜の花は「なばな」ともよばれ、春の訪れを感じさせる野菜です。そのため、ひなまつりに食べられることも多いです。ほろ苦い味がしますが、これが菜の花の味です。給食では、5日「菜の花和え」、18日「菜の花のすまし汁」で登場します。春を感じて食べましょう。

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

| | | |
|---------------------------|--------------------------------|---|
| <p>給食の前には手をきれいに洗えた</p> | <p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> | <p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p> |
| <p>食器を正しく並べることができた</p> | <p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> | <p>よくかんで味わって食べることができた</p> |
| <p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> | <p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> | <p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>果物</p> <p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p> |

給食センターからこんにちは♪#.11

給食から、どんなことを学びましたか?

3月の給食は12回。卒業や進級など節目を迎える時期になりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?

今の学年・クラスで食べる給食もあとすこして終わりです。この1年をふり返るとともに、残りの日々も給食を楽しくしっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね!

