



葛城市学校給食センター 令和8年1月号(中学校用)

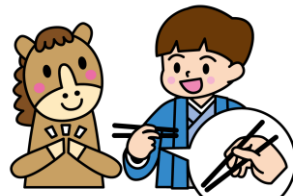
あけましておめでとうございます

いよいよ3学期が始まります。「1月は
往ぬる(行く)、2月は逃げる、3月は去る」
という言葉があります。正月から3月は、
行事が多く、あっという間に過ぎていくと
いう意味です。健康に気を付けて、1日
1日を大切に過ごしましょう😊

今年(とし)はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸(はし)をうま(うまい)く使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

9日(金) ミルメーク(コーヒー) ロングウインナー
ドライカレー
せわりパン コンソメスープ
みなさん、おひさしぶりです♡3学期
もおいしい給食を届けるので楽しみ
にいてくださいね😊

12日(月) 成人の日
魚には骨があります。
よくかんで食べてね!
ごはん ビーフンスープ

13日(火) ナムル ビビンバ
ごはん ビーフンスープ
ビビンバには大根キムチが入って
います。奈良で育った大根です!辛くな
いので安心して食べてね♪

14日(水) きんぴら とりにくのてりやき きなこ
ごはん おせきはん ならのぞうに
お正月献立あけましておめで
とございます。お雑煮やおせち料理、
お正月に食べましたか?

15日(木) キャベツの たくあんあえ さばの しおじやき
ごはん かんとうに
キャベツは冬野菜のひとつです。寒
さで凍ってしまわないように、冬野菜
はぐっとあまくなります。

16日(金) りんごジャム
かいそう サラダ とうにゅうコーン コロッケ
ごはん コッペパン ふゆやさいのポトフ
ポトフの冬野菜は、だいこん・ブロッ
コリー・カリフラワーです♡ぽかぽか
にあたまってね♡

19日(月) プチアセロラゼリー
ストックサラダ カンパン
わかめごはん さばツナけんちんじる
防災給食災害はいつでもどこ
でも起こります。もしもに備えて、家庭
でも食の備えをおすすめします♡

20日(火) うめこんぶあえ わふうハンバーグ おろしソース
ごはん ★ほっこりみそしる ~ふゆにまけない~
ほっこりみそ汁~冬に負けない~は6年生
が考えた冬のみそ汁。生姜とごま油がポ
イントです。みんなでほっこりしましょう♪

21日(水) くきわかめの ごもくいため ぶりのたつたあげ
ごはん かきたまじる
「鰯(ぶり)」は成長するとともに、呼
び名が変わるので「出世魚」と呼ば
れます。どんな名前か調べてみてね!

22日(木) ヨーグルト
ぐんばいうちわサラダ えいようまんてん! さけかすカレー
ごはん
かつらぎカレーコンテストで最優秀
賞に輝いた作品♡地元酒造の酒か
すを使ったとっておきのカレーです♡

23日(金) こざかなとひじきの サラダ ポテトカップ グラタン
ごはん ニョッキのクリームに
ちりめんじゃこには、ちりめんモン
スターもたくさん。丁寧に調理員さんが
チェックしてくれます♡

26日(月) はちみつだいず
ほうれんそうとしめじの あえもの ならのキャベツ ミンチカツ
ごはん にゅうめん
1月24日~30日は全国学校給食
週間です。奈良県の郷土料理や食
材がたくさん登場します!!

27日(火) ブロッコリーの おかかあえ ならのたまごやき
ごはん かしわのすきやき
郷土料理~かしわのすきやき~かしわ
は、鶏肉のこと。奈良ではお祝いとき
に食卓にのぼるごちそうでした。

28日(水) みかんゼリー
かきのはずし とりにくの うめソース
ごはん ならのっぺ
「関西広域連合」の取り組みの一環
として、和歌山県で作られたみかん
と梅肉を提供していただきます♡

29日(木) ならあえ ちくわの ちくわのはあげ
ごはん どうにゅうあすかじる
郷土料理~奈良和え~奈良漬けを
使った和え物を漬物ではなく、おか
ずとして食べる伝統料理です。

30日(金) ポテトサラダ ハニーマスタード チキン
ごはん かつらぎコンテナベ
ハニーマスタードチキンは新メニュー
★はちみつと粒マスタードで下味を
つけた鶏肉をおいしく焼きます♡

【ざいりょう】小学生5人分
とりにく...200g
かたくりこ...大さじ3
しお・こしょう...少々
あぶら...フライパンに1cmくらい
★うめぼし...3こ(約25g)
★さとう...大さじ1
★しょうゆ...小さじ1
★みず...大さじ1~2

給食では、味付された梅肉ペ
ストを使用しました。お好みの梅
干しでお試ください😊

★とり肉のうめソース

【つくりかた】
①うめぼしの種をとり、包丁で細かく刻む。
②★を混ぜ合わせて、うめソースを作る。
(お好みの味に仕上げてくださいね!)
③鶏肉を食べやすい大きさに切る。
(カットしたものを買うと、切らなくていいのでおすすめ♡)
④鶏肉・かたくり粉・塩こしょうをビニール袋に入れる。
⑤ビニール袋の口をしっかり握って振る。フリフリです♪
(鶏肉にきれいに粉をまぶすことができます!)
⑥フライパンに油を入れて温める。
⑦鶏肉を入れて、揚げる。※油がはねるので気を付けて!
⑧揚げた鶏肉の油を切って、うめソースをからめる。

給食センターから
こんにちは♪ #.9

おとなりの県「和歌山県」を味わおう!

「関西広域連合」の取り組みの一環として、和歌山県で作られてい
るおいしい食材を提供していただけることになりました。おとなりの
和歌山県ですが、どんな食べものが有名か知っていますか? 和歌
山県といえば、梅とみかん!ということで、今回提供していただくおい
しい食材は...「梅肉」です。
梅肉は、揚げた鶏肉にからめる梅ソースにします。
和歌山県のおいしい食材を味わいましょう😊