



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 午

今年はうま年!

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、あつ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😊



12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
 成人の日 魚には骨があります。 よくかんで食べてね!	 ナムル ごはん ビーフンスープ ビーフ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♪	 こうはくゼリー きんぴらごぼう おせきはん とりにくのてりやき ならのぞうに お正月献立あけましておめでとうございます。お雑煮やおせち料理、お正月に食べましたか?	 キャベツのたくあんあえ ごはん さばのしおこうじやき かんとうに キャベツは冬野菜のひとつです。寒さで凍つてしまわないように、冬野菜はぐっとあまくなります。	 りんごジャム かいそうサラダ コッペパン とうにゅうコーンコロッケ ふゅやさいのポトフ 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! ぽかぽかにあたたまってね♪
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
 日 プチアセロラゼリー 日 ストックサラダ わかめごはん 日 防災給食 日 災害はいつでもどこでも起ります。もしもに備えて、家庭でも食の備えをおすすめします♪	 うめこんぶあえ 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♪	 くきわかめのごもくいため ごはん ぶりのたつたあげ かきたまじる 「鯛(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!	 ヨーグルト ぐんばいうちわサラダ ごはん えいようまんてん!さけかすカレー 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おきのカレーです!	 こざかなとひじきのサラダ コッペパン ポテトカップグラタン ニヨッキのクリームに ちりめんじゃこには、ちりめんスターもたくさん。丁寧に調理員さんがチェックしてくれます!
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
 日 はちみつだいす ほうれんそうとしめじのあえもの 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!!	 プロッコリーのおかあえ 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。奈良ではお祝いのときに食卓にのぼるごちそうでした。	 みかんゼリー かきのはずし ならのたまごやき ならのっべ 「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♪	 ならあえ とうにゅうあすかじる 郷土料理~奈良和え~奈良漬けを使つ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。	 ポテトサラダ ごめこパン ハニーマスタードチキン かつらぎラコンテなべ 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、味付された梅肉ペーストを使いました。お好みの梅干しでお試しください😊

★とり肉のうめソース

給食センターから  
こんにちは♪ #.9

【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と握って振る。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。

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たことになりました。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かおいしい食材は…「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😊

