

給食だより 2月

いただきますの前の手洗いをしっかりしよう！



魚には骨があります。よくかんで食べてね！



葛城市学校給食センター 令和7年2月号(中学校用)

3(月) ふくめ ひじきいりに いwashのかぼす レモンに ごはん ★にゅうめん	4(火) あおりのポテト ビーンズ かんきつサラダ ★ハヤシライス ごはん	5(水) こまつなと あぶらあげのにびたし ★さばのみそに ごはん ★とんじる	6(木) いよかん ブロッコリーと カリフラワーの サラダ ミルメーク コーヒー とりにくの しおこうじやき ごはん はくさいのスープ	7(金) ごぼうとひじきのサラダ ★やきそば せわりパン こめこのコーンスープ
節分献立です！今年の節分は2月2日。いわしと豆パワーで邪気をはらいましょう！	青のりポテトビーンズには、ポテト・大豆・かえりちりめんが入っています。よくかんで食べましょう！	★磐城小6年3組★ さばのみそ煮は、【魚部門】第1位★ 豚汁は【汁物部門】第2位です！	★磐城小6年4組★『無機質(ミネラル)を増やすために、白菜のスープにわかめを入れました。』	米粉のコーンスープは、米粉と豆乳でおいしく作ります。せわりパンには、サラダをはさむ？やきそばをはさむ？
10(月) にんじんしりしり ヤマトポークの メンチカツ ごはん けんちんじる	11(火) 建国記念の日 おたのしみに！	12(水) ほうれんそうと ソーセージのソテー オムライスのたまご ★ミネストローネ チキンライス	13(木) キャベツの しおこんぶあえ ★ちくわの いそべあげ ごはん ★さつまいもの シンプルみそしる	14(金) バレンタイン デザート イタリアンサラダ ★こめこパン コンソメスープ
にんじんしりしり最近給食にでないよね？とリクエストがありました。たくさんさんのにんじんを使って作ります！	今月は磐城小6年生・當麻小6年生が考えたこんだてが給食に登場します。とてもおいしそうです！	★磐城小6年5組★『“黄・赤・緑”と色とりどりで、見て楽しい、食べておいしいこんだてにしました。』	★磐城小6年1組★ひさしぶりに竹輪の磯辺あげの登場です。待ってました！という人も多いのでは？	給食センターからみなさんへ… たくさんさんのハートをお届けします。 HAPPY Valentine
17(月) きゅうりのすのもの ちぎり こんさいあげ ★わかめごはん ★ぶたじゃが	18(火) ミルメークココア うめこんぶあえ さわらのみそだれ ごはん にらたまスープ	19(水) はちみつだいず ★かんてんサラダ ★ぶたにくの かりんあげ ごはん かすじる	20(木) かたぬきチーズ ほうれんそうと しめじのあえもの ★わふうつくね ごはん いものこじる	21(金) げんきヨーグル ★メープルジャム ★にくだんごの あまずいため コッペパン ニョッキの クリームに
わかめごはんはと豚じゃがは、どちらもリクエスト堂々の1位です。お楽しみに～♪	★磐城小6年2組★『にらたまスープは、栄養を考えて里いも・チンゲンサイを入れて、アレンジしました。』	食育の日！梅乃宿の酒かすと當麻の家のみそがタッグを組んで… おいしいかす汁になりました★	新鮮な葛城育ちのほうれん草を使います。冬のほうれん草はビタミンCがたっぷり。あまくておいしいよ♡	小学校のみなさんは揚げパンです。ようちえん・中学校のみなさんは、3月まで待っていてね！
24(月) 振替休日 今月の給食にも『中学3年生がもう一度食べたいリクエスト給食』がたくさん入っています。どれかな？と気になりますか？リクエストの多かったこんだてには、★をつけているので、よく見てみてくださいね！	25(火) きざみのり ★きんぴらごぼう ★さけの マヨネーズやき ごはん ★さといものみそしる	26(水) パンパンジー ★やきいも ★キーマカレー ごはん	27(木) ★きりばしだいこんの チャプチェ ★ショウロンボウ ごはん トックスープ	28(金) ★フルーツポンチ ★ポテトカップ グラタン ★トマトスパゲッティ ごはん ★トマトスパゲッティ

給食センターから
こんにちは 10

にんじんしりしり

にんじんが主役でとてもおいしい♪
給食で人気のメニューです。
ぜひおうちで作ってみてくださいね！

【ざいりょう】小学生5人分
にんじん 1本
汁をきったツナ 50g
コーン 25g
しょうゆ 5g
あぶら 0.5g

【つくりかた】

- ①にんじんの皮をむき、細長く切る。
(細切りスライサーがあると便利です！)
- ②フライパンをあたためて、油を入れる。(ツナに油が入っているものなら、その油を使ってもおいしいです！)
- ③にんじんをいためる。
- ④にんじんがやわらかくなったら、ツナ・コーンを入れ、
さいごにしょうゆを入れていためあわせる。

おまけ

さいごにたまごを入れて、いため合わせてもおいしいです！ツナなしで、
にんじんとたまごで作ってもおいしいです！あなたのお気に入りを見つけてね！

