

8月9月給食だより

給食の前には、
しっかり手を
洗いましょう！



9月1日は【防災の日】です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学ぶ日です。今年は8月30日に防災給食を提供します。災害時には食べものや水をどのように確保するかを考え、日ごろから防災食や非常食を準備することが大切です。また、大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットこんろや乾電池で使えるランプやペットボトルの水など、ガス、電気、水道の代わりとなるものを備えておくことと安心です。おうちでも災害について考えたり、備えたりしましょう。

葛城市学校給食センター
令和6年8・9月号
【中学校用】

8/30(金) ☐ メープルジャム ☐ いもけんぴいり ☐ きりぼし ☐ こそかな ☐ だいこんのソースいため ☐ ソーセージ ☐ コッペパン ☐ きゅうきゅう ☐ コーンポタージュ

★防災給食★常温保存できる個包装のものと乾物や缶詰で作れる切干大根のソース炒めです！

9/2(月) ☐ げんきヨーグルト

ハヤシライス ☐ こそかなとひじきのサラダ ☐ ごはん

2学期が始まって1週間。生活リズムはととのっていますか？毎日3食しっかり食べて暑さを吹き飛ばそう★

3日(火) ☐ えだまめ ☐ ぎょうざ ☐ どんぐ ☐ ごはん ☐ はるさめスープ

ぎょうざ丼はぶたひき肉にキャベツ・ニラ・にんにく・しょうがを入れて炒めます。ごはんに乗せて食べてね！

4日(水) ☐ こんさい ☐ ぶりっ ☐ いため ☐ さばのゆず ☐ みそかけ ☐ ごはん ☐ にゅうめん

にゅうめんは、そうめんを作る時にできる「ふし」の部分を使っています。奈良県産のそうめんです！

5日(木) ☐ ぐきわかめのサラダ ☐ とりにく ☐ しおこうじ ☐ やき ☐ ごはん ☐ かんとうに

鶏肉についているつぶつぶはお米です！塩こうじは奈良のお米で作った調味料です。

6日(金) ☐ ドライカレー ☐ ならのくろめ ☐ コロッケ ☐ しょくパン ☐ オニオンスープ

9月6日は「黒豆の日」です！奈良の黒豆を使った少し甘めのコロッケです。

9日(月) ☐ コーンしゅうまい ☐ 中:3こ ☐ かんてん ☐ サラダ ☐ ごはん ☐ なつやさい ☐ マーボー

いつもの麻婆豆腐にトマトやナス、パプリカを入れた夏野菜麻婆です！ごはんと一緒に食べてね！

10日(火) ☐ とうにゅう ☐ プリン ☐ キャベツの ☐ ごぶづけあえ ☐ さんまの ☐ かばやき ☐ ごはん ☐ とんじる

秋においしい「さんま」は漢字で書くと？①山女魚 ②太刀魚 ③秋刀魚 答えは16日に！

11日(水) ☐ ゴーヤ ☐ チャンプルー ☐ メンチカツ ☐ ごはん ☐ もずくスープ

給食センターではゴーヤをうすく切り、塩でもみ、ゆでてから調理します。苦手な人も食べられるかな…？

12日(木) ☐ プチ ☐ アセロラゼリー ☐ きりぼし ☐ だいこん ☐ にも ☐ きんぴら ☐ つつみやき ☐ ごはん ☐ いものこじる

アセロラは収穫後2～3時間で傷み始めるので、生食せずゼリー等に加工作されています。

13日(金) ☐ ミルメーク ☐ ココア ☐ はなやさい ☐ サラダ ☐ たら ☐ の ☐ コンソメタツタ ☐ こめこパン ☐ ミネスト ☐ ローネ

ミネストローネは野菜をたっぷり使った具だくさんのスープで、イタリアの料理です。

16日(月)

敬老の日

9月10日のクイズの答えは…
①やまめ ②たちうお ③さんま でした！

17日(火) ☐ おつきみ ☐ フルーツ ☐ しらたま ☐ やまとまな ☐ ちりめん ☐ さといもの ☐ そばろに ☐ ごはん

今日は十五夜です★お月見フルーツ白玉には、満月や星の形のゼリーが入っています！

18日(水) ☐ ぐきわかめの ☐ ちゅうか ☐ いため ☐ さけの ☐ マヨネーズやき ☐ ごはん ☐ ビーフンスープ

スープに入っている麺は「ビーフ」です。原料はなんでしょう？①小麦 ②米 ③じゃがいも 答えは23日！

19日(木)【食育の日】 ☐ いんげん ☐ の ☐ おかかあえ ☐ ぶたにく ☐ の ☐ かりんあげ ☐ ごはん ☐ なすの ☐ みそしる

今年3回目の食育の日です★今月の動画には何が登場するのかな…？お楽しみに♡

20日(金) ☐ いちごジャム ☐ れんこんとまめの ☐ ゴマドレ ☐ あえ ☐ とりにく ☐ の ☐ バーベキュー ☐ ソース ☐ コッペパン ☐ たまごスープ

給食センターで手作りしているバーベキューソースはりんご、たまねぎ、にんにくなどが入っています。

23日(月)

秋分の日

振替休日

9月18日のクイズの答えは…
②米 でした！
炒めて食べてもおいしいよ◎

24日(火) ☐ なしゼリー ☐ チキンサラダ ☐ ごはん ☐ キーマカレー

秋にいいくだもの「梨」のゼリーです。ラ・フランスは洋梨、日本の梨は和梨といいます。

25日(水) ☐ やさいふりかけ ☐ やき ☐ ラーメン ☐ にくだんご ☐ 小中:2こ ☐ ごはん ☐ わかめスープ

新メニューの「焼きラーメン」はスープのないラーメンで、福岡の屋台で食べられる名物料理です。

26日(木) ☐ パナナチップ ☐ きんぴらごぼう ☐ あじの ☐ スタミナづけ ☐ ごはん ☐ かぼちゃの ☐ みそしる

あじのスタミナ漬けは、しょうゆとみりん、豆板醤とにんにくで味づけをして作りました！

27日(金) ☐ ポテトサラダ ☐ ハムカツ ☐ マカロニの ☐ クリームに ☐ バーガーパン

パンにハムカツやポテトサラダをはさんで、バーガーを作ってみよう！こぼれないように食べてね。

30日(月) ☐ こくとう ☐ ビーンズ ☐ ひじき ☐ いりに ☐ わふう ☐ つくね ☐ ごはん ☐ じゃがいもの ☐ みそしる

給食のしめじは吉野で育ったものです。小さく切っているので苦手な人が少しでも食べられますように…

このコーナーでは給食に登場する料理の作り方を紹介します♪

給食センターからこんにちは♪ #.5

【ざいりょう】小学生4人分
切干大根 30g ハム 65g
コーン 50g 青のり 1g
炒め油 少々 コンソメ 2.6g
とんかつソース 大さじ1
ウスターソース 小さじ2

常温保存できる乾物や缶詰で作るメニューです★

【つくりかた】切干大根のソース炒め

- ①切干大根は水でもどして食べやすい長さに切っておく。ハムは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、ハムと切干大根を炒める。
- ③火が通ったらコーンを入れて、調味料で味をととのえる。
- ④最後に青のりをかけて出来上がり！

★ハムは缶詰のものや魚肉ソーセージなどおうちにあるもので作ってみてね！

●花やつぼみを食べる
きく(食用きく)、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー

●実を食べる
トマト、ナス、きゅうり、かぼちゃなど

●葉を食べる
キャベツ、レタス、ほうれんそう、こまつななど

●茎を食べる
アスパラガス、たまねぎ、じゃがいも、れんこんなど
※たまねぎやじゃがいも、れんこんは「地下茎」とよばれる地下の茎です。

●根を食べる
ごぼう、だいこん、にんじん、さつまいもなど