

給食だより 9月



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
2学期の給食も、楽しみに
しててくださいね
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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9月号(中学校用)



1日(月) イタリアンサラダ ごはん 2学期最初の給食はカレーが食べた い!そんな声をたくさん聞いたので、 おいしいカレーを作ります◎	2日(火) なつやさい きんぴら ごはん 給食によく登場する「いものこ汁」は 東北地方の郷土料理。秋の味覚を 楽しむ、里芋が主役の汁なのです。	3日(水) パンパンジー ごはん 今日はひと味ちがうパンパンジー。な んと切り干し大根を使っています。歯 ごたえを楽しんで食べましょう♪	4日(木) ならのしおこうじ ソテー ごはん ピーマンの肉づめが食べたいです。ワ トリクエストがありました。ピーマンが 苦手な人もひとくちチャレンジ!	5日(金) ごまねーずサラダ ごはん 給食のクリーム煮は、米粉と豆乳で 作ります。葛城市産のかぼちゃと米 粉を使います。おいしくなあれ◎
8日(月) ぶどうゼリー ごはん 小学校6年生が考えた「夏のみそ 汁」は今日で最後。来月からは「秋 のみそ汁」が登場します◎	9日(火) くさわかめ ごはん かます けんちんじる	10日(水) フルーツポンチ ごはん 「大和まな」という野菜を知ってい ますか?戦前から奈良県で作られてい る歴史ある大和野菜のひとつです。	11日(木) あじつけのり ごはん 夏が旬の枝豆。収穫しないでおくと 大豆になります。びょーんと飛んでい かないように気を付けて食べてね!	12日(金) ミルメーク コーヒー ごはん まだまだ暑い…夏野菜パワーで、元 気に乗り切りましょう!そろそろ秋の 足音が聞こえてくるかな…?
15日(月) 敬老の日 SDGsの観点から、今まで捨ててい た真ん中の骨もおいしく食べられる ようになりました。よくかんでね◎	16日(火) うめこんぶあえ ごはん さば にゅうめん	17日(水) ごぼうサラダ ごはん ハヤシライスの中のきのこ名前は 「マッシュルーム」。デミグラスソース やトマトソースと相性Good!!	18日(木) ブチアセロゼリー ごはん ひさしぶりの手作りからあげ、待っ てたよ!!という人も多いのでは?おい しく味わって食べてください◎	19日(金) メープルジャム ごはん 具がごろごろのラトウユユ♪ 8種類の具が入っています。さあ、全 部わかるかな?
22日(月) ジョア(プレーン) ごはん 給食おいしかったよ~!!みなさん その声が調理員さんの元気の源。ワ 2学期もおいしい給食を届けます◎	23日(火) 秋分の日 秋分の日前後7日間はお彼岸で す。昔からおはぎを食べる習慣があ ります。日本の文化ですね。	24日(水) やきいも ごはん まだまだ暑いけれど、そろそろ運動会 の練習も始まります。早寝・早起き・ 朝ごはん♪給食もお忘れなく◎	25日(木) いんげんのごまあえ ごはん あじ	26日(金) いもけんぴいり ごはん せわりパンに、あなたは何をはさみ ますか?チリビーンズ?それとも、ロン グウイナー?それとも…両方かな??

29日(月) ヨーグルト ごはん 夏に畑を見ると背の高い大きな葉… それは、さといもの葉です。おいしい 季節がやってきましたよ+	30日(火) きゅうりとわかめの すのもの ごはん いわし かんどう
---	---

いざというときの食の備えができていますか、
ご家庭での確認をおすすめします!
今年度の防災給食は、1月に実施予定です。

給食センターから
こんにちは♪ #.5

このコーナーでは、毎月給食のレシピを紹介します。
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 ★作り置きにもおすすめ★ **なつやさいきんぴら**
♡ごはんが進むおかずです♡

【つくりかた】
☆ごぼう…ささがきにして、水につけておく。
☆なす…うすいいちよう切りにして、水につけておく。
☆パプリカ…半分に切って、種をとり、うすく切る。
①フライパンに油・ぶたにくを入れて炒める。
②火が通ったら、ごぼう、なす、パプリカを入れていためる。
※少し水を入れ、ふたをして蒸し焼きにすると、給食のような
しんなり感がでるので、おすすめです。こげに注意です!!
③さとう・みりん・しょうゆを入れて味つけしたら、できあがり♪