

給食だよ 10月



魚には骨があります。
よくんで食べましょう!

給食の前には、しっかり手を洗いましょう!

葛城市学校給食センター 令和6年10月号(中学校)



葛城市制20周年 ★記念献立★ がつ にち かつらぎし たんじょう 10月1日で、葛城市が誕生し ねん むか て20年を迎えます。そこで、20周 うねん きねんして、いわ こんだて きゅ うよくとうじょう 食に登場します。	1(火) くわのはマフィン だいこんの しおこんぶあえ いわいざかなの てりやき せきはん 20しゅうねん ちゃんこじる 赤飯の赤色には、悪い気を跳ね返す 力があるそうです!お祝い事のときに 食べると良いですね♪	2(水) はるさめサラダ にらまんじゅう 中:2こ ごはん マーボー豆腐 ニラには体を温める働きがあります! 体の調子を整えて、風邪を吹き飛ば そう!!	3(木) スポーツには 食事がカギ! 朝ごはんを必ず食べましょう 揚げ物や油を多く使った料理 は控え、炭水化物を多く含む 主食を中心に、消化の良いも のがおすすめです。 試合の前後に水分を しっかりと ましよう	4(金) いわしの日 マカロニサラダ いわしの かぼすレモンに こめこパン ポークビーンズ 語呂合わせで“1(い)0(わ)4 (し)”の日とよばれています。かぼす とレモンでさっぱりとした味に...
7(月) プチアセロラゼリー おかかあえ さばのみそに ごはん にゅうめん さばには多くの健康成分が含まれま す。冷え性の人や美容に気を遣って いる人はたくさん食べてくださいね ♪	8(火) ナムル ビビンバ ごはん トックスープ トックスープの『トック』は韓国語で、 もちの入ったスープ料理という意味 を表します。	9(水) こざかな くきわかめの ごもくいため ならのキャベツ ミンチカツ ごはん あきのみそしる 奈良県産のキャベツが入っているミ ンチカツは、とてもおいしいです!残さ ずに食べてくださいね~!	10(木) トマトの日 目の愛護デー とりにくのトマトに かぼちゃグラタン ごはん コンソメスープ トマトにはリコピンという色素成分が 含まれています!紫外線予防に効果 的です。	11(金) タルタルソース カラフルソテー しろみざかな フライ バーガーパン とうにゅうスープ カラフルソテーには、赤・黄・緑の3色 のピーマンが入っています。白身魚フ ライと一緒にパンに挟んで食べて ね!
14(月) スポーツの日	15(火) ゆかりあえ とりささみ てん ごはん カレーうどん カレーうどんは、和食と洋食を合わ せた料理です。カレーが服に飛ばな いように、注意して食べましょう!	16(水) げんきヨーグルト スマイルポテト 中:3こ タコライスのぐ ごはん もずくスープ タコライスともずくスープは、どちらも 沖縄料理です。タコライスの具をご 飯にのせて食べてみましょう!	17(木) バンバンジー はるまき ごはん にらたまスープ バンバンジーという料理を知ってい ますか?食べてからの楽しみ...♪給 食にはよく登場していますよ♡	18(金) ならのブルーベリージャム はなやさいサラダ とりにくの マーメレード やき コッペパン ポトフ 花野菜サラダには、ブロッコリーとカ リフラワーが入っています。どちらも お花と知っていましたか?🌸
21(月) ブロッコリーの おかかあえ こざかなフライ ビーンズ ごはん ごもくラーメン 人気メニューのラーメンです。ラーメ ンだけでなく、こざかなも食べてね ♪	22(火) かたぬきチーズ きりぼしだいこんの にもの さけの しおこうじやき ごはん いものこじる 『しおこうじ』は何でできているか 知っていますか?実は、米と塩からで きています。	23(水) かんてんサラダ てづくりからあげ ごはん レタススープ 人気メニューの手作りからあげで す。からあげと一緒にごはんも一緒 に食べてくださいね!	24(木) いそかあえ おこのみやき ごはん あつあげの ちゅうかごもくに いそかあえには、のりをたっぷり使 います。のりの風味が伝わりましたか?	25(金) スロッピージョー ウインナー 小中2はん せわりパン さつまいものクリームに スロッピージョーとウインナーをせわ りパンにはさんで食べてみてもお いしくも...
28(月) ★おむすびの日 ★うめぼし やきししゃも 中:3ぴ ★ごはん かぼちゃのそぼろに おはなし給食が始まります!おしい うめぼしおむすびができるかな??? 給食だより号外も見てくださいね♡	29(火) げんきヨーグルト かんきつサラダ ★てりやき ハンバーグ ごはん はるさめスープ 『てりやきハンバーグ』は、おはなし 『ハンバーグつくろうよ』に出てくる ハンバーグをイメージしました。	30(水) のりふりかけ あきなすのきんぴら ★さつまいもの てんぷら ごはん とりだんごじる 『おばけのてんぷら』のさつまいもの 天ぷらです。山のおばけに取られ ないようにしてくださいね!	31(木) ★パンプキン ババロア れんこんと ひじきのサラダ プレーンオムレツ ポークカレー ごはん 『おばけのアッチ おしろのケーキ』 に登場するババロア。今日はハロ ウィンバージョンです🎃	給食センターから こんにちは♪#.6 ★ブロッコリーのおかか和え★ 【ざいりょう】 ブロッコリー30g・かつおぶし0.5g さとう0.5g・しょうゆ1.1g 【つくりかた】 ①ブロッコリーを食べやすい大き さに切って、洗う。 ②なべに水を入れ、火にかけ、ふっ とうしたら、ブロッコリーをゆでる。 ③ブロッコリーをざるにあけ、冷や す。 ④さとう・しょうゆを混ぜておく。 ⑤④に③を入れて混ぜ、かつおぶ しを入れてよく混ぜたらできあがり♡



『おはなし給食』が始まります!10月27日から11月9日の読書週間にちなんで、本に出てくる料理が給食に登場します。
給食だより号外には、くわしい説明がのっているので、読んでみてくださいね⑤おはなし給食には、こんだて名に★印がついて
います。楽しみにしていてくださいね。