



1月給食だより



令和7年度 都城学校給食センター

あけましておめでとうございます 年

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日

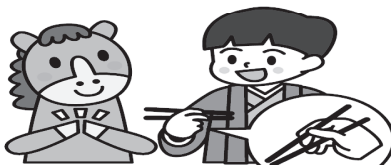


今年はうま年!

1日を大切に過ごしてほしいと思います。



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

1月の献立紹介

★行事料理 1月8日～1月9日

正月料理 雑煮・れんこんのきんぴら
筑前煮・紅白なます

★受験生応援メニュー 1月13日～1月16日
「カツカレー」

★ひむか地産地消の日 1月13日～1月16日
みそおでん : さといも

★郷土料理 1月19日～1月23日
ほうとう【山梨県】

がんばれ!
受験生



★リクエスト給食第2位&名物料理 1月19日～1月23日

チキン南蛮【宮崎県】

★ベジ活の日 1月19日～1月23日
白ご飯・牛乳・揚げ魚の甘酢からめ・いものこ汁
野菜が 小学校:約130g 中学校:約160g

★外国料理 1月26日～1月30日
キムチチゲ鍋(韓国)

世界の料理を知ろう



学校給食レシピ

チキンカチャトラの「カチャトラ」とは、イタリア語で「猟师风」という意味です。猟師が仕留めた獲物を、森でとれるきのこやハーブなどの食材で煮込んだのが始まりと言われています。イタリアのトスカナ地方の郷土料理です。

材料 4人分

・とり肉	200g程度	・白ワイン	小さじ1
・塩・こしょう	少々	・チキンブイヨン	1g
・にんにく	1かけ	・砂糖	2g
・玉ねぎ	約1/4個	・ケチャップ	大さじ1
・じゃがいも	中1個	・ウスター	小さじ1
・にんじん	1/2本	・生クリーム	小さじ1
・エリンギ	2本	・パセリ	少々
・サラダ油	小さじ1	・水	60cc

「チキンカチャトラ」

作り方

- ① とり肉はひと口大に切り、塩こしょうをまぶす。
- ② エリンギは薄切り、にんにくはすりおろす。玉ねぎは厚めのせん切り、じゃがいもは角切り、にんじんは厚めのいちよう切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を敷き、①のとり肉を焼いたら、一度お皿に取り出す。
- ④ フライパンににんにくと玉ねぎを入れ炒め、にんじん、じゃがいもエリンギと水を入れ蓋をして弱火で煮る。
- ⑤ ④に③と調味料を入れて味を調える。
- ⑥ 最後に、パセリを入れて出来上がり。



アクセスは
こちら



令和7年度 ふるさと給食PR YouTube動画(耳恋in給食の時間)が視聴できます!!
(約20分程度)ぜひ、ご覧ください。市長と耳恋パーソナリティー大集合!の楽しい
会話をお楽しみください。
テレビやアプリのYouTube(耳恋イン給食の時間)でも検索できます。