



E班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南
 月ヶ瀬・都祁・富雄第三

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
D1日(火)	パン 牛乳 クリームシチュー	パン	1個	小麦・乳	D2日(水)	ご飯 牛乳 おでん	米(奈良市産)	110	乳	D4日(金)	ご飯 牛乳 マーボー豆腐	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳					
		ベーコン	7.8				豆腐	65						
		じゃがいも	58.5				豚ミンチ	26						
		玉ねぎ	58.5				土しょうが	0.52						
		にんじん	26				ガーリック	0.13						
		しめじ	6.5				たけのこ	6.5						
		コンソメ	1.95	小麦			玉ねぎ	26						
		塩	0.13				にんじん	13						
		こしょう	0.04				中華スープ(粉末)	1.56	小麦					
E2日(水)	ポイルサラダ チョコクリーム	小麦粉	4.55	小麦	E1日(火)	あさりのしぐれ煮	濃口しょうゆ	0.26	小麦	E22日(火)	ワンタンスープ	濃口しょうゆ	0.26	小麦
		バター	4.55	乳			砂糖	0.65						
		牛乳	52	乳			トウバンジャン	0.13						
		角チーズ	1.3	乳			みそ	1.95						
		脱脂粉乳	3.9	乳			赤みそ	0.39						
		生クリーム	1.3	乳			ごま油	0.13						
		水	39				かたくり粉	0.26						
		キャベツ	39				水	10.4						
		にんじん	13				ベーコン	6.5	小麦					
		ホールコーン	13				ワンタンの皮	15.6						
D7日(月)	奈良あえ	コールスロードレッシング	10.4	小麦	D8日(火)	パン 牛乳 ポークビーンズ	ニンゲン菜	19.5		D9日(水)	麦ご飯 牛乳 木の葉どんぶり	ニンゲン菜	19.5	乳
		チョコクリーム(15g)	1袋	小麦			にんじん	13	卵					
		ご飯 いわしのかんろ煮	110	小麦			油揚げ	58.5						
		米(奈良市産)	110				卵	13						
		いわしのかんろ煮(30g)	1尾	小麦			かまぼこ	13						
		にんじん	6.5				玉ねぎ	58.5						
		かんぴょう	1.04				にんじん	13						
		干しいたけ	0.39				えのきたけ	6.5						
		油揚げ	6.5				青ねぎ	3.9						
		つきこんにゃく	13				うるめ節	2.6	小麦					
E7日(月)	豆腐のみそ汁	奈良漬	2.6		E9日(水)	根菜サラダ	濃口しょうゆ	5.2	小麦	E8日(火)	ひじきの炒め煮	濃口しょうゆ	5.2	小麦
		サラダ油	0.39	小麦			淡口しょうゆ	2.6						
		うるめ節	0.52				みりん	2.6						
		濃口しょうゆ	1.95				砂糖	2.6						
		砂糖	1.3				酒	1.3						
		みりん	1.95				かたくり粉	1.3						
		水	13				水	78						
		油揚げ	6.5				ひじき	3.9						
		玉ねぎ	26				サラダ油	0.65						
		豆腐	39				平天	9.1						
D10日(木)	揚げぎょうざ にんじんしりしり	干わかめ	0.39		D11日(金)	豚じゃが	みりん	2.6		D14日(月)	豚肉と大和まなの炒め物	みりん	2.6	小麦
		青ねぎ	3.9				湯	26						
		うるめ節	4.29				ウスターソース	2.6						
		みそ	10.4				生クリーム	1.3						
		白みそ	1.3				水	32.5						
		水	143				ごぼう	32.5						
		さつまいも	52				穀物酢	6.5						
		揚げ油	6.5	小麦			れんこん	13						
		砂糖	0.26				にんじん	13						
		濃口しょうゆ	0.26				ごまドレッシング	10.4						
E11日(金)	わかめスープ	米酢	3.9		E10日(木)	もやし炒め	牛乳プリン	1個	乳	E14日(月)	にゅうめん	水	13	小麦
		水	0.39				牛乳プリン(40g)	1個						
		黒ごま	0.39				米(奈良市産)	110	乳					
		昆布茶ふりかけ	1袋	小麦			牛乳	1本	小麦					
		パン	1個	小麦・乳			豚肉	19.5						
		牛乳	1本	乳			サラダ油	0.65	小麦					
		揚げぎょうざ	3個	小麦			砂糖	1.3						
		揚げ油					濃口しょうゆ	1.3						
		にんじん	45.5				酒	0.65						
		まぐろ油漬	18.2				じゃがいも	91						
D15日(火)	かぼちゃと大和ポークフライ ポイルキャベツ	煮干し(粉末)	0.39		D16日(水)	すき焼き	玉ねぎ	65		D17日(木)	米粉パン 牛乳 マカロニのクリーム煮	大和まな	26	小麦
		淡口しょうゆ	1.3	小麦			にんじん	32.5						
		こしょう	0.03				糸こんにゃく	26						
		ベーコン	6.5				砂糖	2.6						
		干わかめ	0.65				みりん	1.3						
		豆腐	39				濃口しょうゆ	5.2	小麦					
		チンゲン菜	13				淡口しょうゆ	1.3	小麦					
		玉ねぎ	26				塩	0.13						
		中華スープ(粉末)	1.95	小麦			水	39	小麦					
		濃口しょうゆ	0.26	小麦			焼き豚	6.5						
E16日(水)	かきたまスープ	こしょう	0.04		E15日(火)	片平あかねちりめん	ごま油	0.52	小麦	E18日(金)	ブロッコリーのサラダ	そうめん	6.5	小麦
		水	156				土しょうが	0.39						
		パン	1個	小麦・乳			トウバンジャン	0.07						
		牛乳	1本	乳			太もやし	45.5						
		かぼちゃと大和ポークフライ(60g)	1個	小麦			にんじん	13						
		揚げ油					青ねぎ	3.9						
		キャベツ	52				こしょう	0.01						
		トンカツソース	2.6				砂糖	0.65	小麦					
		ウスターソース	2.6				濃口しょうゆ	1.3						
		ベーコン	7.8	卵			かたくり粉	0.26						
D1日(火)	クリームシチュー	卵	39	卵	D2日(水)	おでん	アセロラゼリー	1個	乳	D4日(金)	マーボー豆腐	柿	1/4個	小麦・乳
		わかめ	3.9				米(奈良市産)	110	乳					
		玉ねぎ	26				牛乳	1本	小麦					
		にんじん	6.5				豚肉	39						
		青ねぎ	3.9				サラダ油	1.04	小麦					
		コンソメ	2.08	小麦			濃口しょうゆ	1.3						
		淡口しょうゆ	0.65	小麦			砂糖	1.3						
		こしょう	0.04				焼き豆腐	45.5	小麦					
		かたくり粉	0.65				ふ(すき焼き用)	3.9	小麦					
		水	156				糸こんにゃく	26						
E2日(水)	ポイルサラダ	奈良のブルーベリージャム(15g)	1袋	小麦・かに	E1日(火)	あさりのしぐれ煮	玉ねぎ	52		E22日(火)	ワンタンスープ	しめじ	6.5	
							白菜	91						
							しろな	13						
							白ねぎ	13						
							濃口しょうゆ	9.1	小麦					
							淡口しょうゆ	0.91	小麦					
							砂糖	5.2						
							酒	1.3						
							塩	0.03						
							片平あかね漬	11						
D7日(月)	奈良あえ	ちりめんじゃこ	8.8		D8日(火)	パン 牛乳 ポークビーンズ	金ごま	1.1		D9日(水)	麦ご飯 牛乳 木の葉どんぶり	水	39	小麦・乳
		サラダ油	0.55	小麦			牛乳	1本	乳					
		濃口しょうゆ	0.55				豚肉	19.5						
		砂糖	0.55				サラダ油	0.39	小麦					
		みりん	0.33				赤ぶどう酒	1.3						
		干しプルーン					塩	0.13						
							こしょう	0.04						
							ガーリック	0.04						
							玉ねぎ	58.5						
							にんじん	19.5						
E7日(月)	豆腐のみそ汁	干しいたけ	0.39		E9日(水)	根菜サラダ	大豆	32.5	小麦	E8日(火)	ひじきの炒め煮	青ねぎ	3.9	小麦
		油揚げ	6.5				コンソメ	1.56						
		玉ねぎ	26				トマトピューレ	3.9						
		豆腐	39				トマトケチャップ	10.4						
		干わかめ	0.39				パプリカ	0.04						
		青ねぎ	3.9				ローリエ	0.01						
		うるめ節	4.29				小麦粉	3.9	小麦					
		みそ	10.4				バター	3.9	乳					
		白みそ	1.3				砂糖	0.65						
		水	143				湯	26						
D10日(木)	揚げぎょうざ にんじんしりしり	さつまいも	52		D11日(金)	豚じゃが	ウスターソース	2.6		D14日(月)	豚肉と大和まなの炒め物	平天	9.1	
		揚げ油	6.5	小麦			生クリーム	1.3						
		砂糖	0.26				水	32.5						
		濃口しょうゆ	0.26				ごぼう	32.5						
		米酢	3.9				穀物酢	6.5						
		水	0.39				れんこん	13						
		黒ごま	0.39				にんじん	13						
		昆布茶ふりかけ	1袋	小麦			ごまドレッシング	10.4						
		パン	1個	小麦・乳			牛乳プリン	1個	乳					
		E10日(木)	もやし炒め	牛乳プリン(40g)			1個	乳	E14日(月)			にゅうめん	アセロラゼリー	1個
米(奈良市産)	110				米(奈良市産)	110	乳							
牛乳	1本			乳	牛乳	1本	小麦							
豚肉	19.5				納豆(30g)	1個	小麦							
サラダ油	0.65			小麦	豚肉	32.5								
砂糖	1.3				ごま油	0.65								
濃口しょうゆ	1.3				おろしにんにく	0.07								
酒	0.65				酒	1.3	小麦							
じゃがいも	91				濃口しょうゆ	1.3								
玉ねぎ	65				大和まな	26								
D15日(火)	かぼちゃと大和ポークフライ ポイルキャベツ	にんじん	32.5		D16日(水)	すき焼き	糸こんにゃく	26		D17日(木)	米粉パン 牛乳 マカロニのクリーム煮	白菜	13	小麦
		コンソメ	1.56	小麦			砂糖	2.6						
		トマトピューレ	3.9				みりん	1.3						
		トマトケチャップ	10.4				濃口しょうゆ	5.2	小麦					
		パプリカ	0.04				淡口しょうゆ	1.3	小麦					
		ローリエ	0.01				塩	0.13						
		小麦粉	3.9	小麦			水	39	小麦					
		バター	3.9	乳			焼き豚	6.5						
		砂糖	0.65				ごま油	0.52						
		湯	26				土しょうが	0.39						
E16日(水)	かきたまスープ	ウスターソース	2.6		E15日(火)	片平あかねちりめん	トウバンジャン	0.07		E18日(金)	ブロッコリーのサラダ	かまぼこ	6.5	小麦
		生クリーム	1.3				太もやし	45.5						
		水	32.5				にんじん	13						
		ごぼう	32.5				青ねぎ	3.9						
		穀物酢	6.5				こしょう	0.01						
		れんこん	13				砂糖	0.65	小麦					
		にんじん	13				濃口しょうゆ	1.3						
		ごまドレッシング	10.4				かたくり粉	0.26						
		牛乳プリン	1個	乳			アセロラゼリー	1個	乳					
		D7日(月)	奈良あえ	牛乳プリン(40g)			1個	乳	D8日(火)			パン 牛乳 ポークビーンズ	米(奈良市産)	110
米(奈良市産)	110				牛乳	1本	小麦							
牛乳	1本			乳	牛乳	1本	卵							
豚肉	19.5				油揚げ	19.5								
サラダ油	0.39			小麦	卵	58.5								
赤ぶどう酒	1.3				かまぼこ	13								
塩	0.13				玉ねぎ	58.5								
こしょう	0.04				にんじん	13								
ガーリック	0.04				えのきたけ	6.5								
玉ねぎ	58.5				青ねぎ	3.9								
E7日(月)	豆腐のみそ汁	じゃがいも	65		E9日(水)	根菜サラダ	うるめ節	2.6	小麦	E8日(火)	ひじきの炒め煮	うるめ節	2.6	小麦
		にんじん	19.5				濃口しょうゆ	5.2						
		大豆	32.5	小麦			淡口しょうゆ	2.6						
		コンソメ	1.56				みりん	2.6						
		トマトピューレ	3.9				砂糖	2.6						
		トマトケチャップ	10.4				酒	1.3						
		パプリカ	0.04				かたくり粉	1.3						
		ローリエ	0.01				水	78						
		小麦粉	3.9	小麦			ひじき	3.9						
		バター	3.9	乳			サラダ油	0.65						
D10日(木)	揚げぎょうざ にんじんしりしり	砂糖	0.65		D11日(金)	豚じゃが	湯	26		D14日(月)	豚肉と大和まなの炒め物	平天	9.1	
		濃口しょうゆ	1.3				ウスターソース	2.6						
		酒	0.65				生クリーム	1.3						
		じゃがいも	91				水	32.5						
		玉ねぎ	65				ごぼう	32.5						
		にんじん	19.5				穀物酢	6.5						
		にんじん	19.5				れんこん	13						
		じゃがいも	65				にんじん	13						
		コンソメ	1.56	小麦			ごまドレッシング	10.4						
		トマトピューレ	3.9				牛乳プリン	1個	乳					
E10日(木)	もやし炒め	トマトケチャップ	10.4		E14日(月)	にゅうめん	牛乳プリン(40g)	1個	乳					
		パプリカ	0.04				米(奈良市産)	110	乳					
		ローリエ	0.01				牛乳	1本	小麦					
		小麦粉	3.9	小麦			納豆(30g)	1個	小麦					
		バター	3.9	乳			豚肉	32.5						
		砂糖	0.65				ごま油	0.65						
		湯	26				おろしにんにく	0.07						
		ウスターソース	2.6				酒	1.3	小麦					
		生クリーム	1.3				濃口しょうゆ	1.3						
		水	32.5				大和まな	26						
D15日(火)	かぼちゃと大和ポークフライ ポイルキャベツ	ごぼう	32.5		D16日(水)	すき焼き	白菜	13		D17日(木)	米粉パン 牛乳 マカロニのクリーム煮	白菜	13	小麦
		穀物酢	6.5				玉ねぎ	26						
		れんこん	13				にんじん	13						
		にんじん	13				干しいたけ	0.26	小麦					
		ごまドレッシング	10.4				淡口しょうゆ	2.6						
		牛乳プリン	1個	乳			みりん	1.3						
		米(奈良市産)	110				こしょう	0.04	小麦					
		牛乳	1本	乳			そうめん	6.5	小麦					
		豚肉	19.5				油揚げ	6.5						
		E16日(水)	かきたまスープ	サラダ油			0.65		E15日(火)			片平あかねちりめん	かまぼこ	6.5
砂糖	1.3				玉ねぎ	45.5								
濃口しょうゆ	1.3				にんじん	19.5								
酒	0.65				エリンギ	6.5								
じゃがいも	91				しめじ	6.5								
玉ねぎ	65				オリーブ油	0.65								
にんじん	19.5				塩	0.13								
コンソメ	1.95			小麦	こしょう	0.04	小麦							
淡口しょうゆ	0.65			小麦	コンソメ	1.95	小麦							
こしょう	0.04				角チーズ	3.9	乳							
D1日(火)	クリームシチュー	牛乳	52	乳	D2日(水)	おでん	牛乳	52	乳	D4日(金)	マーボー豆腐	牛乳	52	乳
		角チーズ	1.3	乳			上新粉	3.25	乳					
		脱脂粉乳	3.9											

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
D 18日(金)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D 21日(月)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D 22日(火)	パン 牛乳 肉だんご	パン	1個	小麦・乳 乳
		牛乳	1本				牛乳	1本				牛乳	1本	
		鶏肉	26				さば(40g)	1切				肉だんご(1個 25g)	2個	
		豆腐	26				土しょうが	1.2				豚肉	13	
E 17日(木)	どんどろけ飯の具	大豆	26	小麦	E 21日(月)	さばのしょうが煮	濃口しょうゆ	3	小麦	E 4日(金)	タイピーエン	ごま油	0.65	卵
		にんじん	19.5				砂糖	3				土しょうが	0.65	
		ごぼう	13				みりん	2				おろしにんにく	0.08	
		青ねぎ	13				酒	1				塩	0.08	
	鳥取県	ごま油	1.3	小麦	E 21日(月)	切り干し大根の煮つけ	切り干し大根	15	小麦 小麦	E 4日(金)	タイピーエン	こしょう	0.07	卵
		淡口しょうゆ	6.5				サラダ油	9.1				酒	1.3	
		酒	2.6				油揚げ	6.5				玉ねぎ	32.5	
		砂糖	2.6				平天	6.5				にんじん	6.5	
	食育の日	さつまいも	26	乳	E 21日(月)	えのきたけのみそ汁	砂糖	3.9	小麦 小麦	E 4日(金)	タイピーエン	干しいたけ	0.65	卵
		大根	13				濃口しょうゆ	3.9				たけのこ	6.5	
		にんじん	13				淡口しょうゆ	1.3				白菜	52	
		油揚げ	7.8				みりん	1.3				チンゲン菜	13	
	弓ヶ浜みそ汁	白ねぎ	13	乳	E 21日(月)	えのきたけのみそ汁	うるめ節	1.3	小麦 小麦	E 4日(金)	ミルククリーム	かまぼこ	6.5	卵
		うるめ節	4.68				水	26				うずら卵	32.5	
		脱脂粉乳	3.9				油揚げ	6.5				春雨	13	
		みそ	10.4				豆腐	32.5				中華スープ(粉末)	2.21	
	梨ゼリー	水	156	乳	E 21日(月)	えのきたけのみそ汁	えのきたけ	13	小麦 小麦	E 4日(金)	ミルククリーム	濃口しょうゆ	0.65	卵
		梨ゼリー (50g)	1個				玉ねぎ	26				淡口しょうゆ	2.6	
							青ねぎ	3.9				かたくり粉	1.3	
							うるめ節	4.29				しいたけのもどし汁	13	
D 24日(木)	パン 牛乳 チキンカツ	パン	1個	小麦・乳 乳 小麦	D 25日(金)	ご飯 牛乳 だしまき卵	米(奈良市産)	110	乳 卵	D 28日(月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳
		揚げ油	1本				牛乳	1本				麦牛乳	16.5	
		チキンカツ(60g)	1個				だしまき卵(50g)	1個				豚ミンチ	26	
		ほうれん草	26				豚肉	6.5				サラダ油	0.39	
E 25日(金)	ほうれん草のソテー	キャベツ	32.5	小麦	E 24日(木)	きんぴらごぼう	ごま油	0.39	小麦	E 28日(月)	キーマカレー	土しょうが	0.39	小麦 乳 乳 小麦
		にんじん	13				平天	10.4				おろしにんにく	0.1	
		サラダ油	0.39				ごぼう	32.5				塩	0.2	
		コンソメ	0.39				にんじん	19.5				こしょう	0.03	
	きのこのポタージュ	こしょう	0.04	小麦	E 24日(木)	きんぴらごぼう	つきこんにゃく	6.5	小麦	E 28日(月)	キーマカレー	じゃがいも	1.3	小麦 乳 乳 小麦
		塩	0.13				さやいんげん	6.5				玉ねぎ	6.5	
		淡口しょうゆ	0.39				酒	0.65				にんじん	26	
		ベーコン	3.9				砂糖	2.6				トマトピューレ	7.8	
	りんごジャム	玉ねぎ	52	乳	E 24日(木)	きんぴらごぼう	濃口しょうゆ	3.9	小麦	E 28日(月)	キーマカレー	りんごピューレ	7.8	小麦 乳 乳 小麦
		にんじん	19.5				みりん	0.65				コンソメ	1.82	
		しめじ	9.1				じゃがいも	39				チャツネ	1.04	
		えのきたけ	9.1				油揚げ	32.5				脱脂粉乳	3.9	
	きのこのポタージュ	ホールコーン	13	乳	E 24日(木)	きんぴらごぼう	干わかめ	0.39	小麦	E 28日(月)	海そうサラダ	バター	5.2	小麦 乳
		クリームコーン	13				青ねぎ	3.9				小麦粉	5.2	
		白いんげん豆(裏ごし)	19.5				うるめ節	4.29				砂糖	0.26	
		コンソメ	1.95				みそ	10.4				湯	39	
	りんごジャム	塩	0.13	乳	E 24日(木)	きんぴらごぼう	水	143	小麦	E 28日(月)	海そうサラダ	カレー粉	1.17	小麦 乳
		こしょう	0.04				玉ねぎ	32.5				トマトケチャップ	2.6	
		牛乳	52				油揚げ	6.5				ウスターソース	3.12	
		上新粉	2.6				干わかめ	0.39				濃口しょうゆ	0.78	
	りんごジャム	脱脂粉乳	3.9	乳	E 24日(木)	きんぴらごぼう	青ねぎ	3.9	小麦	E 28日(月)	海そうサラダ	ヨーグルト(無糖)	2.6	小麦 卵
		バター	0.65				うるめ節	4.29				水	39	
		水	45.5				みそ	10.4				キャベツ	5.2	
		りんごジャム(15g)	1袋				白みそ	1.3				海そうミックス	0.52	
D 29日(火)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳 乳 小麦	D 30日(水)	ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮	米(奈良市産)	110	乳 小麦	E 29日(火)	豚汁	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本				牛乳	1本				牛乳	1本	
		豆腐ハンバーグ(60g)	1個				にしんのかんろ煮(25g)	1切				高野の粉	9.1	
		トマトケチャップ	4				高野の粉	13				鶏ミンチ	13	
E 30日(水)	ハンバーグのケチャップ煮	トマトペースト	5	小麦	E 29日(火)	豚汁	酒	0.78	小麦	E 29日(火)	豚汁	酒	0.78	小麦
		ウスターソース	2.5				にんじん	13				にんじん	13	
		砂糖	0.25				青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9	
		洋がらし	0.02				砂糖	2.99				砂糖	2.99	
	フライドポテト	水	20	小麦	E 29日(火)	豚汁	濃口しょうゆ	2.08	小麦	E 29日(火)	豚汁	濃口しょうゆ	2.08	小麦
		フライドポテト	52				みりん	0.78				淡口しょうゆ	2.21	
		揚げ油					うるめ節	1.3				水	45.5	
		塩	0.2				豚肉	13				豚肉	13	
	コンソメスープ	ベーコン	6.5	小麦	E 29日(火)	豚汁	ごぼう	6.5	小麦	E 29日(火)	豚汁	ごぼう	6.5	小麦
		キャベツ	45.5				油揚げ	6.5				油揚げ	6.5	
		玉ねぎ	26				大根	39				大根	39	
		にんじん	13				にんじん	13				にんじん	13	
	スライスチーズ	ホールコーン	6.5	小麦	E 29日(火)	豚汁	白菜	13	小麦	E 29日(火)	豚汁	白菜	13	小麦
		コンソメ	2.08				青ねぎ	3.9				青ねぎ	3.9	
		淡口しょうゆ	0.39				うるめ節	2.6				うるめ節	2.6	
		こしょう	0.01				みそ	9.1				みそ	9.1	
	スライスチーズ	水	143	乳	E 29日(火)	豚汁	白みそ	1.3	小麦	E 29日(火)	豚汁	白みそ	1.3	小麦
		スライスチーズ(20g)	1枚				赤みそ	1.3				赤みそ	1.3	
							水	143				水	143	

奈良県産の食材

米・米粉パン・上新粉・大豆・豆腐
かぼちゃと大和ポークフライ
青ねぎ・大和まな・しろな
片平あかね漬・干しいたけ・金ごま
柿・奈良のブルーベリージャム

※奈良市保健給食課ホームページにおいて
一部紹介しています。



しかもろくん
©奈良市観光協会

注) 栄養基準値は月平均で計算しています。
※示した値内に納めることが望ましい範囲。
☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。
☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。
ご飯…242g (麦ご飯は、麦を15%混ぜています)
パン・米粉パン…125g 牛乳…200cc

食育とSDGs ～食育ピクトグラム～

9 産地を応援しよう

産地を応援しよう

給食では奈良県産の食材を積極的に使用しています。
地元の農産物を使用することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の軽減につなげましょう。

詳しくは 食育ピクトグラムのご案内【農林水産省HP】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>
※SDGs…持続可能な開発のための国際的な開発目標

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は『鳥取県』

どんどろけ飯

D班18日 E班17日

「どんどろけ飯」は、豆腐や野菜を炒めて加えた混ぜご飯です。“どんどろけ”とは鳥取県中部の方言で雷のことで、油を入れたフライパンに、豆腐を入ると威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることからこの名前がついたそうです。

写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理Webサイト



毎月19日は食育の日

新米

「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じでしょうか？
ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。
奈良市の学校給食は、奈良市産米を主食とし、大和野菜などの奈良の地場産物や郷土料理などを積極的に活用しています。和食月間の11月は、24日(E班)25日(D班)を「和食献