



令和6年度 小学校

学校給食献立表

食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料8品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ）を表示しています。
推奨20品目及び、その他のアレルギーについては別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認ください。（原則としてそば・落花生は使用していません）

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

☆小学校はA班とB班に分け、ご飯・パンの組み合わせで市内同じ献立で、実施しています。班分けは下記の通りです。

A班	椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘 青和・東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西 ならやま・朱雀・鼓阪北・佐保台・佐保川・左京
B班	済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・富雄南 富雄北・田原・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条 富雄第三・三碓・済美南・伏見南・月ヶ瀬・都祁

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目					
A3日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう いわし(35g) つちしょうが かつおぶし こいくちしょうゆ さとう みりん さけ みず	80 1ぼん 1び 1 0.8 2.6 2.6 1.8 0.8 13	乳	A4日(火)	ナン ぎゅうにゅう	ナン ぎゅうにゅう ぶたミンチ サラダあぶら つちしょうが おろしにんにく しお こしょう あかぶどうしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん トマトピューレ りんごピューレ コンソメ チャツネ だっしふんにゅう かくチーズ バター こむぎこ さとう ゆ カレーこ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ヨーグルト (むとう) みず	1まい 1ぼん 25 0.3 0.3 0.08 0.05 0.02 1 50 45 20 6 6 1.4 0.8 3 3 4 4 0.2 30 0.9 2 2.4 0.6 2 30 30 10 10 7 1こ	小麦 乳	A5日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ じゃがいも だいこん こんにゃく ひらてん かくぎりこんぶ さとう こいくちしょうゆ さけ みそ あかみそ みりん うるめがし みず	80 1ぼん 20 30 30 50 40 10 10 1 3.2 1 0.5 8 0.5 1 1.5 30 20 30 5 0.5 1.5 1 0.6 0.3 1ふくら	乳					
	いわしのおかか	さとう みりん さけ みず ぶたにく ごまあぶら ごぼう にんじん つきこんにゃく さけ さとう こいくちしょうゆ みりん そうめん あぶらあげ おにかまぼこ たまねぎ にんじん あおねぎ (奈良市産) うるめがし みそ しろみそ みず	2.6 1.8 0.8 13 5 0.3 25 15 5 0.5 2 3 0.5 5 4 4 25 10 3 3.3 5 1 130 1ふくら	小麦		キーマカレー	たまねぎ にんじん トマトピューレ りんごピューレ コンソメ チャツネ だっしふんにゅう かくチーズ バター こむぎこ さとう ゆ カレーこ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ヨーグルト (むとう) みず	45 20 6 6 1.4 0.8 3 3 4 4 0.2 30 0.9 2 2.4 0.6 2 30 30 10 10 7 1こ	小麦 乳 乳 乳 小麦		みそおでん	さとう こいくちしょうゆ さけ みそ あかみそ みりん うるめがし みず ほうれんそう はくさい にんじん しろごま すりごま こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう	3.2 1 0.5 8 0.5 1 1.5 30 20 30 5 0.5 1.5 1 0.6 0.3 1ふくら	小麦					
	きんぴらごぼう	さとう さとう こいくちしょうゆ みりん そうめん あぶらあげ おにかまぼこ たまねぎ にんじん あおねぎ (奈良市産) うるめがし みそ しろみそ みず	2 2 3 0.5 5 4 4 25 10 3 3.3 5 1 130 1ふくら	小麦		ポイルサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン ゆずしょうゆドレッシング アセロラゼリー (40g)	30 30 10 10 7 1こ	小麦		おひたし	さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう こんぶちやふりかけ	0.6 0.3 0.3 1ふくら	小麦 小麦					
B3日(月)	にゅうめん	ふくまめ	1ふくら		B5日(水)	アセロラゼリー	アセロラゼリー (40g)	1こ		B4日(火)	こんぶちやふりかけ	こんぶちやふりかけ (2.5g)	1ふくら						
	A6日(木)	パン ぎゅうにゅう チキンカツ	パン ぎゅうにゅう チキンカツ (40g) あげあぶら まぐろあぶらづけ ひじき キャベツ にんじん ホールコーン サラダあぶら わふうドレッシング ポークフランク サラダあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも はくさい チンゲンサイ コンソメ しお こしょう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう じょうしんこ かくチーズ みず	1こ 1ぼん 1こ 1 12 1.8 20 5 3 0.2 7 15 0.3 30 15 30 40 10 1.5 0.05 0.03 40 3 2.5 1 30		小麦・乳 乳 小麦	A7日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう ぶたにく サラダあぶら おろしにんにく さけ こしょう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん あかみそ みそ こいくちしょうゆ コンソメ コチジャン テンメンジャン かたくりこ きりぼしだいこん きんぴら さとう ごまあぶら おろしにんにく トウバンジャン さとう こいくちしょうゆ コンソメ たまねぎ にんじん あおねぎ ちゅうかスープ(ふんまつ) さけ うすくちしょうゆ こしょう かたくりこ みず		80 1ぼん 30 0.5 0.05 0.3 0.03 35 5 10 5 2 2 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.3 1 0.3 0.3 0.03 1.8 0.8 30 20 15 3 1.7 0.5 0.5 0.03 0.5 110	乳	A10日(月)	ごはん わかさぎフライ	こめ (奈良市産) わかさぎフライ あげあぶら ぶたにく サラダあぶら おろしにんにく さけ こいくちしょうゆ さけかす キャベツ たまねぎ にんじん やまとまな ごとくみそ みりん さとう コチジャン テンメンジャン かたくりこ とうふ かまぼこ ほしわかめ たまねぎ えのきたけ うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	80 35 30 0.5 0.05 1 0.8 1.2 25 15 10 5 3 1 0.3 0.5 0.5 0.5 25 7 0.3 15 8 3 0.2 2.5 0.1 120	小麦		
		ツナとひじきのサラダ	ひじき キャベツ にんじん ホールコーン サラダあぶら わふうドレッシング ポークフランク サラダあぶら たまねぎ にんじん じゃがいも はくさい チンゲンサイ コンソメ しお こしょう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう じょうしんこ かくチーズ みず	20 5 3 0.2 7 15 0.3 30 15 30 40 10 1.5 0.05 0.03 40 3 2.5 1 30		小麦		ホイコーロー	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん あかみそ みそ こいくちしょうゆ コンソメ コチジャン テンメンジャン かたくりこ きりぼしだいこん きんぴら さとう ごまあぶら おろしにんにく トウバンジャン さとう こいくちしょうゆ コンソメ たまねぎ にんじん あおねぎ ちゅうかスープ(ふんまつ) さけ うすくちしょうゆ こしょう かたくりこ みず		35 5 10 5 2 2 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.3 1 0.3 0.3 0.03 1.8 0.8 30 20 15 3 1.7 0.5 0.5 0.03 0.5 110	小麦 小麦 小麦 小麦		ならのさけかす みそいため	さけかす キャベツ たまねぎ にんじん やまとまな ごとくみそ みりん さとう コチジャン テンメンジャン かたくりこ とうふ かまぼこ ほしわかめ たまねぎ えのきたけ うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	1.2 25 15 10 5 3 1 0.3 0.5 0.5 0.5 25 7 0.3 15 8 3 0.2 2.5 0.1 120	小麦		
B7日(金)	はくさいのクリームに	コンソメ しお こしょう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう じょうしんこ かくチーズ みず	0.05 0.03 40 3 2.5 1 30	小麦 乳 乳	B6日(木)	かきたまスープ	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん あかみそ みそ こいくちしょうゆ コンソメ コチジャン テンメンジャン かたくりこ きりぼしだいこん きんぴら さとう ごまあぶら おろしにんにく トウバンジャン さとう こいくちしょうゆ コンソメ たまねぎ にんじん あおねぎ ちゅうかスープ(ふんまつ) さけ うすくちしょうゆ こしょう かたくりこ みず	30 30 10 5 2 2 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.3 1 0.3 0.3 0.03 1.8 0.8 30 20 15 3 1.7 0.5 0.5 0.03 0.5 110	小麦 小麦 小麦 小麦	B10日(月)	すましじる	さけかす キャベツ たまねぎ にんじん やまとまな ごとくみそ みりん さとう コチジャン テンメンジャン かたくりこ とうふ かまぼこ ほしわかめ たまねぎ えのきたけ うるめがし だしこんぶ うすくちしょうゆ しお みず	1.2 25 15 10 5 3 1 0.3 0.5 0.5 0.5 25 7 0.3 15 8 3 0.2 2.5 0.1 120	小麦					
	A12日(水)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう はるまき (50g) あげあぶら ぶたにく つちしょうが ごまあぶら さけ こいくちしょうゆ たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん うずらたまご ちゅうかスープ(ふんまつ) ガーリック こしょう こいくちしょうゆ かたくりこ こざかな	80 1ぼん 1ぼん 1 20 0.8 0.5 0.5 0.5 40 50 15 10 20 2 0.03 0.02 0.5 1 10		乳 小麦	B12日(水)	パン ぎゅうにゅう はるまき	パン ぎゅうにゅう はるまき (50g) あげあぶら ぶたにく つちしょうが ごまあぶら さけ こいくちしょうゆ たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん うずらたまご ちゅうかスープ(ふんまつ) ガーリック こしょう こいくちしょうゆ かたくりこ こざかな		1こ 1ぼん 1ぼん 1 20 0.8 0.5 0.5 0.5 40 50 15 10 20 2 0.03 0.02 0.5 1 10	小麦・乳 乳 小麦	A13日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう ぶたにく しお こしょう ガーリック あかぶどうしゅ サラダあぶら じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コンソメ こむぎこ バター ゆ さとう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース だっしふんにゅう パプリカ なまクリーム みず ごぼう こくもつず にんじん ごまドレッシング チョコカップケーキ	1こ 1ぼん 15 0.1 0.03 0.03 1 0.3 50 45 10 5 1.5 4 4 30 0.3 4 8 1 2 0.03 1 35 30 5 7 1こ	小麦・乳 乳	B14日(金)	ブラウنشチュー
はっぼうさい		たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん うずらたまご ちゅうかスープ(ふんまつ) ガーリック こしょう こいくちしょうゆ かたくりこ こざかな	40 50 15 10 20 2 0.03 0.02 0.5 1 10	小麦	ブラウنشチュー	たまねぎ にんじん しめじ コンソメ こむぎこ バター ゆ さとう トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース だっしふんにゅう パプリカ なまクリーム みず ごぼう こくもつず にんじん ごまドレッシング チョコカップケーキ		4 4 30 0.3 4 8 1 2 0.03 1 35 30 5 7 1こ	小麦 小麦 乳										
こざかな		こざかな	10		こざかな	こざかな		10		チョコカップケーキ	チョコカップケーキ (30g)	1こ							
A14日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう ハンバーグ(ハートがた) (60g) トマトケチャップ トマトペースト ウスターソース さとう ようがらし みず	80 1ぼん 1こ 4 5 2.5 0.25 0.02 20	乳	A17日(月)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ	こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう やきぎょうざ (1こ24g) うどん ぶたにく ごまあぶら しお さけ こしょう ガーリック にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ (奈良市産) はくさいキムチ とりがらスープ ちゅうかスープ(ふんまつ) キムチのもと こいくちしょうゆ みず	70 1ぼん 2こ 55 10 0.5 0.05 0.5 0.03 0.03 10 25 20 3 3 2 2 2.5 0.3 110	小麦 小麦 小麦	A18日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう ぶたにく サラダあぶら たまねぎ しめじ トマトケチャップ さとう トンカツソース じゃがいも にんじん まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ こしょう ノンエッグマヨネーズ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン マカロニ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	1こ 1ぼん 30 0.5 35 5 6 0.8 1.5 30 5 15 0.1 0.03 5 5 30 25 10 5 3 1.6 0.3 0.03 110	小麦・乳 乳	B19日(水)	ポークチャップ	たまねぎ しめじ トマトケチャップ さとう トンカツソース じゃがいも にんじん まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ こしょう ノンエッグマヨネーズ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン マカロニ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	5 6 0.8 1.5 30 5 15 0.1 0.03 5 5 30 25 10 5 3 1.6 0.3 0.03 110	小麦
	ハンバーグの ケチャップに	みりん ちりめんじゃこ ごまあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ いちみつようがらし しろごま あぶらあげ たまねぎ とうふ ほしわかめ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ みず	20 20 3 0.5 1 1 1 0.5 0.01 1 5 25 30 0.3 3 3.3 7 1 110 2こ	小麦 小麦		チゲうどん	にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ (奈良市産) はくさいキムチ とりがらスープ ちゅうかスープ(ふんまつ) キムチのもと こいくちしょうゆ みず	10 25 20 3 3 2 2 2.5 0.3 110	小麦 小麦 小麦		ミネストローネ	たまねぎ にんじん ホールコーン マカロニ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	30 25 10 5 3 1.6 0.3 0.03 110	小麦 小麦 小麦					
	にんじんちりめん	みりん ちりめんじゃこ ごまあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ いちみつようがらし しろごま あぶらあげ たまねぎ とうふ ほしわかめ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ みず	20 20 3 0.5 1 1 1 0.5 0.01 1 5 25 30 0.3 3 3.3 7 1 110 2こ	小麦 小麦		チゲうどん	にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ (奈良市産) はくさいキムチ とりがらスープ ちゅうかスープ(ふんまつ) キムチのもと こいくちしょうゆ みず	10 25 20 3 3 2 2 2.5 0.3 110	小麦 小麦 小麦		ミネストローネ	たまねぎ にんじん ホールコーン マカロニ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	30 25 10 5 3 1.6 0.3 0.03 110	小麦 小麦 小麦					
B13日(木)	とうふのみそしる	あおねぎ うるめがし みそ しろみそ みず	3 3.3 7 1 110 2こ		B17日(月)	さかなふりかけ	さかなふりかけ (2.8g)	1ふくら	小麦		さかなふりかけ	さかなふりかけ (2.8g)	1ふくら	小麦					
	いちご	いちご (1こ15g)	2こ			さかなふりかけ	さかなふりかけ (2.8g)	1ふくら	小麦										

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
A 19日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産)	80	乳	A 20日(木)	パン ぎゅうにゅう やさいコロッケ	パン ぎゅうにゅう {やさいコロッケ (50g) あげあぶら	1こ 1ぼん 1こ	小麦・乳 乳 小麦	A 21日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産)	80	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ぶたにく	5				ぎゅうにゅう	1ぼん	
B 18日(火)	さばのみそに	さば (40g)	1.2	小麦	きりぼしだいこんの ソースいため	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	5	小麦	こうやどうふの そぼろどんぶり	こうやどうふの そぼろどんぶり	さけ	0.5	小麦 小麦
		つちしょうが	1.5				にんじん	10				さけ	3.3	
岩手県 食育の日	すきこんぶのにも	さとう	2.5	小麦	ごもくスープ	ごもくスープ	えのきたけ	8	小麦	きんしたまご	きんしたまご	さとう	12	小麦 小麦
		みりん	0.7				はくさい	35				みりん	5	
しがまるくん	ひつつみじる	すきこんぶ	0.3	小麦	ミルククリーム	ミルククリーム (15g)	はくさい	10	小麦	ぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅうプリン (40g)	こいくちしょうゆ	3	小麦 小麦
		にんじん	0.5				チンゲンサイ	3				うすくちしょうゆ	1	
A 25日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A 26日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産)	80	乳	A 27日(木)	あげパン	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん				あげあぶら	6	
B 26日(水)	クリームスパゲティ	スパゲティ	30	小麦	つきだいこん	つきだいこん	ぶたにく	30	小麦	ぎゅうにゅう にくだんご	ぎゅうにゅう にくだんご (1こ25g)	ぎゅうにゅう	1ぼん	乳 小麦
		ベーコン	6				たまねぎ	20				ぶたにく	12	
A 28日(金)	チキンライスのぐ	たまねぎ	35	小麦	あおさのみそしる	あおさのみそしる	にんじん	10	小麦	ビーフンのスープに	ビーフンのスープに	ごまあぶら	0.2	小麦 小麦
		にんじん	15				こいくちしょうゆ	3.5				はくさい	50	
B 27日(木)	いりたまご	エリンギ	5	小麦	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	さとう	1.3	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	にんじん	10	小麦 小麦
		オリーブあぶら	0.5				みりん	1				たまねぎ	25	
A 29日(土)	クリームスパゲティ	しお	0.1	小麦	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	らいたく	0.3	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	ふともやし	10	小麦 小麦
		こしょう	0.03				だいにん	40				ちゅうかスープ(ふんまつ)	2	
B 30日(日)	ブロッコリーのサラダ	コンソメ	1.5	小麦	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	にんじん	10	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	こいくちしょうゆ	0.3	小麦 小麦
		かくチーズ	3				こまつな	5				さけ	0.5	
A 31日(月)	みかんジャム	ぎゅうにゅう	40	乳	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	あぶらあげ	0.3	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	かたくりこ	0.3	小麦 小麦
		じょうしんこ	2.5				うるめがし	1.5				みず	80	
B 1日(火)	みかんジャム	だっしふんにゅう	3	乳	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	さけ	0.5	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	みそ	7	小麦 小麦
		バター	0.5				こいくちしょうゆ	2.5				しろみそ	1	
A 2日(水)	みかんジャム	なまクリーム	1	乳	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	うすくちしょうゆ	0.8	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	みず	110	乳
		みず	30				あおさ	6				みず	1	
B 3日(木)	みかんジャム	ブロッコリー	20	小麦	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	とうふ	25	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	きんしたまご	20	卵
		キャベツ	20				たまねぎ	20				はくさい	35	
A 4日(金)	みかんジャム	ホールコーン	5	小麦	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	えのきたけ	10	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	あぶらあげ	25	小麦 小麦
		ノンエッグマヨネーズ (10g)	1ふくら				あおねぎ	3				うるめがし	3.3	
B 5日(土)	みかんジャム	みかんジャム (15g)	1ふくら	小麦	ココアリキッド	ココアリキッド (12.5g)	みそ	7	小麦	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラゼリー (22g)	しろみそ	1	乳
							しろみそ	1				みず	110	

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	VA (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2月分平均栄養量 (A班)	659	15	32	392	106	3.6	223	0.5	0.5	31	5.6	2.2
2月分平均栄養量 (B班)	658	15	33	394	106	3.6	223	0.5	0.5	31	5.7	2.3
文部科学省学校給食摂取基準	650	※摂取エネルギー の13～20%	※摂取エネルギー の20～30%	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0

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。
アレルギーに関する変更は、学校を通じて対象児童・生徒の
保護者にお知らせします。

低学年用ご飯…154g 中学年用ご飯…176g
高学年用ご飯…198g 低学年用減量ご飯…132g
中学年用減量ご飯…154g 高学年用減量ご飯…176g
低学年用パン…81g 高学年用パン…95g
揚げパン…81g 小さいパン…66g
低学年用ナン…70g 高学年用ナン…100g
牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉
青ねぎ・キャベツ
大和まな・豆腐
みかんジャム



食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は『岩手県』

すき昆布の煮物

A班 19日・B班 18日

「すき昆布」は、三陸海岸でとれた若い昆布を茹でて細くカットし、板状にして乾燥させたものです。「すき昆布の煮物」は、県内全域で日常的に家庭料理として食べられています。



ひつつみ汁

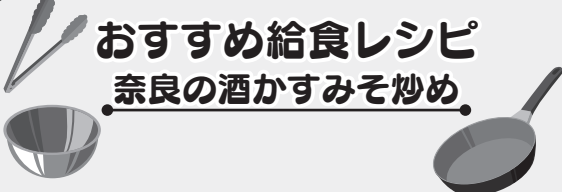
水でこねた小麦粉を「ひつつまんで」(ひきちぎっての方言) 出汁に入れることから「ひつつみ」の名がつけました。しっかりこねて寝かせることで、薄くコシのある生地になります。昔は米を節約するために主食として食べられていました。



写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理Webサイト

おすすめ給食レシピ

奈良の酒かすみそ炒め



おすすめポイント

日本酒を作る工程でもろみを絞った後に残る白い固形物が「酒かす」です。「酒かす」には、体を温めるなど様々な効能があり、甘酒やかす汁に使われています。

作り方

- キャベツは太めのせん切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、大和まなは2cmくらいに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにくを炒め、豚肉を入れ、酒・しょうゆ・酒かすを混ぜ合わせたものを加え炒める。
- 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・大和まなを入れ炒める。
- みそ・みりん・砂糖を混ぜ合わせて入れ、コチジャン・テンメンジャンを入れて味を調え、水溶きかたくり粉を加え仕上げる。

※分量はA班・B班10日を参考にしてください。

給食室探検!

～出汁(だし)～

奈良市の給食は、うるめ節(うるめイワシを節加工したもの)でしっかりと出汁をとっています。また、出汁の風味を生かして、減塩を心がけています。



30分程度浸した後、1時間ほどかけてゆっくりと加熱してうまみを引き出します。



すまし汁やうどんは、昆布とうるめ節で出汁をとりうま味アップ。