令和６年

11月の献立

中学校用

（20回）大和郡山市学校給食運営委員会　☎53-2809

６つの基礎食品群について
- 1群　たんぱく質
- 2群　無機質
- 3群　ビタミンAが多いもの
- 4群　ビタミンCが多いもの
- 5群　炭水化物　6群　脂質

アレルギー表示について

＜表示義務のある8品目＞
卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ

＜表示推奨の20品目＞
あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉
さけ・さば・ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ
もも・やまいも・りんご・ごま・カシューナッツ・アーモンド

＜コンタミネーションについて＞
原材料には含まれていなくても、工場内でアレルギー物質を混入している可能性があります。その場合は、（　）内に記載しています。

11月平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム
815kcal	15.2%	25.8%	405mg	116mg
鉄	**レチノール**	**ビタミンB1**	**ビタミンB2**	**ビタミンC**
4.5mg	316μgRAE	0.75mg	0.61mg	33mg

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 1日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ひじきシューマイ	ひじきシューマイ 2個	60	1	小麦、だいず、豚肉（卵、乳、えび、かに、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
	八宝菜	豚肉	20	1	豚肉
		むきえび	15	1	えび（小麦、卵、いか、さば、大豆、ごま）（えび、かに）
		ちくわ	15	1	
		白菜	60	4	
		たまねぎ	50	4	
		にんじん	20	3	
		おろししょうが	1	4	
		中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	3		小麦、大豆
		料理酒	2.4		
		こしょう	0.04		
		でんぷん	1.8	5	
		米油	0.3	6	
	郡山のきゅうりの中華あえ	きゅうり（郡山産）	40	4	
		切干大根	2	4	
		にんじん	10	3	
		中華ドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉、ごま
5日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ポークカレー	豚肉	12	1	豚肉
		じゃがいも	60	5	
		たまねぎ	60	4	
		にんじん	20	3	
		カレールウ（甘口）	6		乳、小麦、大豆、豚肉、りんご、バナナ
		カレールウ（中辛）	11		小麦
		ウスターソース	1.2		
		スキムミルク	4	2	乳
		クッキングチーズ	6	2	乳
		コンソメスープ	0.6		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		米油	0.3	6	
	たこナゲット	たこナゲット 2個	40	1	小麦、いか、大豆（卵、乳、えび、かに、さけ、豚肉、ごま）
	寒天サラダ	寒天	1.2	2	
		ブロッコリー	20	3	
		枝豆	13	4	大豆
		わかめ	0.8	2	（えび、かに）
		青じそドレッシング	7.2	6	
6日（水）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	白身魚のあんかけ	たらの澱粉付き	50	1	
		米油	5	6	
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	2.4	5	
		中華スープ	0.5		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		でんぷん	0.6	5	
	厚揚げのキムチ炒め	ミニ厚揚げ	32	1	大豆
		豚挽肉	12	1	豚肉
		キムチ	7	4	小麦、さば、大豆、りんご
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	15	3	
		にら	5	3	
		中華スープ	0.8		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		濃口しょうゆ	0.4		小麦、大豆
		ごま油	0.3	6	ごま
	中華風コーンスープ	鶏肉	12	1	鶏肉
		かまぼこ	12	1	（えび、かに）
		たまねぎ	30	4	
		エリンギ	12	4	
		青ねぎ	6	3	
		スイートコーンクリーム	30	4	
		中華スープ	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	2.2		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		でんぷん	1.2	5	
		こしょう	0.03		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
7日（木）	味付けパン	味付けパン（卵抜き）	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きそば	やきそば麺	55	5	小麦
		豚肉	20	1	豚肉
		イカ	18	1	いか（さけ）
		きゃべつ	60	4	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	18	3	
		青海苔粉	0.5	2	（えび、かに、さば）
		ウスターソース	8.5		
		とんかつソース	6		
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		米油	0.5	6	
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ 2本	40	1	豚肉
	フルーツポンチ	ミックスフルーツ	40	4	もも、りんご（乳、オレンジ、大豆）
	マスカットゼリー	カットマスカットゼリー	45	5	（小麦、卵、乳）
8日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	アジの一夜干し	アジの一夜干し	50	1	
	ツナと卵のおかかふりかけ	ツナ油漬け	10	1	
		にんじん	30	3	
		いり卵	18	1	小麦、卵、大豆
		味付けおかか	4.5	2	小麦、大豆（卵、乳、かに、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		だししょうゆ	0.5		小麦、大豆
		米油	0.3	6	
	みそ汁	さつまいも	25	5	
		薄あげ	6	1	大豆
		白菜	30	4	
		にんじん	10	3	
		こんにゃく	10	5	
		青ねぎ	6	3	
		手作りみそ	10.5	1	大豆
		和風だし	0.4		
		削り節	1.6	1	さば
11日（月）	規格パン	規格パン	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	鶏肉のレモンソースがけ	若鶏澱粉付き	40	1	鶏肉（豚肉）
		米油	4	6	
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		砂糖	3.2	5	
		レモン汁	1.5	4	
	奈良の米粉ニョッキのクリーム煮	ミニウインナー	25	1	鶏肉、豚肉（小麦、卵、牛肉、大豆、もも、りんご、ごま）
		奈良の米粉ニョッキ	15	5	（小麦、いか）
		にんじん	15	3	
		たまねぎ	30	4	
		米油	0.3	6	
		にんにく	0.2	4	
		牛乳	20	2	乳
		コンソメスープ	0.8		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		小麦粉	2	5	小麦
		こしょう	0.03		
	コンソメスープ	ベーコン	10	1	豚肉（小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		たまねぎ	35	4	
		にんじん	20	3	
		ホールコーン	15	4	
		コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		こしょう	0.03		
		米油	0.5	6	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 12日（火）	五穀ごはん	米（奈良県産）	99	5	
		五穀米	11	5	（小麦、そば、大豆、ごま、アーモンド）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ハンバーグ	とうふハンバーグ	80	1	小麦、牛肉、大豆、鶏肉（卵、乳）
	奈良のきのこソース	奈良のソテーオニオン	10	4	（小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、バナナ、ごま）
		奈良の味付けしめじ	5	4	小麦、大豆（そば、卵、乳、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、鶏肉、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド）
		濃口しょうゆ	0.5		小麦、大豆
		砂糖	0.6	5	
		でんぷん	0.6	5	
	郡山の青梗菜の金ゴマ炒め	豚肉	23	1	豚肉
		チンゲン菜（郡山産）	35	3	
		たまねぎ	25	4	
		にんじん	10	3	
		奈良の金ごま	1	6	ごま
		和風だし	0.5		
		淡口しょうゆ	1.2		小麦、大豆
		砂糖	0.5	5	
		料理酒	1		
		でんぷん	1	5	
		米油	0.3	6	
	郡山のはくたく汁	鶏肉	20	1	鶏肉
		薄あげ	5	1	大豆
		はくたくうどん	35	5	小麦
		さつまいも（郡山産）	20	5	
		白菜	25	4	
		青ねぎ	6	3	
		みりん	2.4		
		手作りみそ	5	1	大豆
		赤みそ	6	1	大豆
		和風だし	0.8		
		削り節	1.6	1	さば
13日（水）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	奈良の黒豆コロッケ	奈良の黒豆コロッケ	50	5	小麦、大豆
		米油	5	6	
	カルシウム	小松菜	22	3	
	たっぷりサラダ	切干大根	3.5	4	
		きゅうり	10	4	
		ねぎごまドレッシング	7	6	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	大和まな入りかきたま汁	卵（奈良県産）	25	1	卵
		大和まな（奈良県産）	8	3	
		にんじん	12	3	
		たまねぎ	30	4	
		えのき茸	12	4	
		淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		
		でんぷん	1.2	5	
大和郡山の日 14日（木）	米粉パン	米粉パン（奈良県産）	70	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	オムレツ	オムレツ	60	1	卵、大豆
	郡山のほうれん草サラダ	チキンフレーク	12	1	鶏肉
		シェルマカロニ	8	5	小麦
		ほうれん草（郡山産）	35	3	
		パプリカ	10	3	
		フレンチドレッシング	3.5	6	
		マヨネーズ（卵抜き）	3.5	6	大豆
	ミネストローネ	ポークフランクカット	15	1	豚肉
		たまねぎ	30	4	
		きゃべつ	30	4	
		かぼちゃ	35	3	
		カリフラワー	15	4	
		トマトダイス	18	3	
		トマトケチャップ	3		
		コンソメスープ	2.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		にんにく	0.3	4	
		こしょう	0.04		
		砂糖	0.6	5	
	奈良のみかんジャム	奈良のみかんジャム（小袋）	15	5	（小麦、卵、乳、落花生、オレンジ、キウイフルーツ、くるみ、大豆、もも、やまいも、りんご、バナナ、ごま、カシューナッツ、アーモンド）

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
15日（金）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	奈良の小松菜入りギョーザ	奈良の小松菜入りギョーザ 3個	51	1	小麦、大豆、豚肉（えび、かに、いか、牛肉、さけ、鶏肉、りんご、ゼラチン、バナナ、ごま）
		米油	3.6	6	
	豆腐チャンプルー	豚挽肉	25	1	豚肉
		カット豆腐	35	1	大豆
		にんじん	15	3	
		ちくわ	10	1	（えび、かに）
		たまねぎ	30	4	
		にら	4	3	
		中華スープ	1		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		おろししょうが	0.6	4	
		淡口しょうゆ	1.2		小麦、大豆
		ごま油	0.5	6	ごま
		こしょう	0.04		
		でんぷん	0.5	5	
	豚骨ラーメン	中華麺	40	5	小麦（卵）
		鶏肉	12	1	鶏肉
		にんじん	12	3	
		チンゲン菜	20	3	
		大根	25	4	
		豚骨ラーメンスープ	8		小麦、大豆、豚肉
		中華スープ	0.15		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	0.5		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		こしょう	0.04		
18日（月）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	さばの塩麹焼き	さばの塩麹漬け	50	1	さば
	寒天とひじきの和え物	寒天	1	2	
		ひじき	0.8	2	
		にんじん	12	3	
		きゅうり	10	4	
		和風おろしドレッシング	7.5	6	小麦、大豆
	えび団子汁	えび団子	30	1	えび、大豆、豚肉
		こんにゃく	12	5	
		ごぼう	9.6	4	
		たまねぎ	24	4	
		青ねぎ	9.6	3	
		淡口しょうゆ	5.4		小麦、大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.6		
19日（火）	ごはん	米（奈良県産）	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	豚ビビンバ	豚肉	35	1	豚肉
		奈良の大根キムチ	8	4	大豆、リンゴ、ゼラチン（小麦、えび、いか、さば、ごま）
		ほうれん草（奈良産）	30	3	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	12	3	
		白ごま	0.6	6	ごま
		濃口しょうゆ	1.2		小麦、大豆
		三温糖	1.3	5	
		料理酒	1.2		
		みりん	0.6		
		豆板醤	0.2		
		にんにく	0.1	4	
		焼肉のたれ	1.5		小麦、大豆、りんご、ごま
		米油	0.5	6	
	れんこんのナムル	れんこん	20	4	
		サヤインゲン	10	3	
		にんじん	10	3	
		ナムルドレッシング	7	6	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
	豆乳スープ	鶏肉	14	1	鶏肉
		豆腐	35	1	大豆
		たまねぎ	25	4	
		しめじ	10	4	
		にら	6	3	
		豆乳	30	1	大豆
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		中華スープ	2.2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン

献立や食材は、都合により変更することがありますので、ご了承ください。

毎月19日は食育の日。「地産地消」に関心を持ち、食への感謝を深めましょう。

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 20日(水)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	親子丼	鶏肉	24	1	鶏肉
		卵（奈良県産）	36	1	卵
		かまぼこ	10	1	（えび、かに）
		薄あげ	8	1	大豆
		たまねぎ	54	4	
		にんじん	14	3	
		えのき茸	12	4	
		青ねぎ	6	3	
		濃口しょうゆ	6		小麦、大豆
		三温糖	3.6	5	
		みりん	2.4		
		料理酒	2.4		
		和風だし	1.2		
		でんぷん	1.2	5	
	いか天の南蛮漬け	いかの天ぷら	50	1	小麦、いか（卵、乳、えび）
		米油	6	6	
		砂糖	3.3	5	
		米酢	3.6		
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
	小松菜の和え物	**小松菜（郡山産）**	25	3	
		白菜	45	4	
		もやし	10	4	
		だししょうゆ	3.5		小麦、大豆

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
21日(木)	**米粉パン**	**米粉パン（奈良県産）**	70	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	フライドポテトのチーズ焼き	フライドポテト	50	5	
		ポークフランクカット	10	1	豚肉
		マヨネーズ(卵抜き)	12	6	大豆
		とろけるチーズ	10	2	乳
		パセリ	0.1	3	
	野菜サラダ	レタス	40	4	
		ホールコーン	20	4	
		にんじん	10	3	
		アイランドドレッシング	7.5	6	
	ミートボール入りカレースープ	ミートボール	30	1	大豆、鶏肉、豚肉（小麦、卵、乳、えび、かに）
		たまねぎ	35	4	
		ブロッコリー	15	3	
		にんじん	15	3	
		かぼちゃ	25	3	
		トマトピューレ	4	3	
		カレー粉	0.6		
		淡口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		おろししょうが	1	4	
		にんにく	0.3	4	
		コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)	12.5	5	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
22日(金)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	赤魚のしょうがだれ	赤魚の切り身	50	1	（いか、さけ、さば）
		おろししょうが	0.8	4	
		料理酒	1.5		
		みりん	2		
		砂糖	0.9	5	
		濃口しょうゆ	1.8		小麦、大豆
		でんぷん	0.6	5	
	にんじんきんぴら	鶏肉	15	1	鶏肉
		にんじん	38	3	
		ごぼう	15	4	
		砂糖	1.5	5	
		濃口しょうゆ	2.2		小麦、大豆
		和風だし	0.5		
		米油	0.3	6	
	豚汁	ミニ厚揚げ	30	1	大豆
		豚肉	15	1	豚肉
		こんにゃく	10	5	
		里芋	20	5	
		たまねぎ	20	4	
		青ねぎ	6	3	
		手作りみそ	10.5	1	大豆
		削り節	1.6	1	さば
		和風だし	0.4		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
25日(月)	**規格パン**	規格パン	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	チキンカツ	チキンカツ	50	1	小麦、大豆、鶏肉
		米油	6	6	
	ツナサラダ	ツナ油漬け	12	1	
		たまねぎ	20	4	
		きゅうり	20	4	
		小松菜	20	3	
		オニオンドレッシング	7.2	6	小麦、大豆、豚肉
	コーンスープ	ベーコン	8	1	豚肉（小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		たまねぎ	30	4	
		にんじん	15	3	
		ホールコーン	10	4	
		スイートコーンクリーム	30	4	
		牛乳	30	2	乳
		コンソメスープ	1.2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉
		コーンポタージュルウ	7		小麦、乳、豚肉
		こしょう	0.03		
		米油	0.5	6	
	とんかつソース	とんかつソース（小袋）	5		
	いちごジャム	いちごジャム（小袋）	10	5	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 26日(火)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	ショーロンポー	ショーロンポー 2個	50	1	小麦、大豆、豚肉、ごま
	チンゲン菜と春雨のピリ辛炒め	焼豚	10	1	小麦、大豆、豚肉（卵、乳、牛肉、鶏肉、りんご、ゼラチン、ごま）
		チンゲン菜（郡山産）	25	3	
		たまねぎ	20	4	
		にんじん	8	3	
		春雨	3	5	
		濃口しょうゆ	3.5		小麦、大豆
		砂糖	1	5	
		中華スープ	1		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		こしょう	0.02		
		豆板醤	0.23		
		でんぷん	0.6	5	
		米油	0.6	6	
	中華スープ	鶏肉	12	1	鶏肉
		にんじん	15	3	
		たまねぎ	30	4	
		エリンギ	10	4	
		中華スープ	2		牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン
		淡口しょうゆ	2.2		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		こしょう	0.02		
		米油	0.3	6	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
27日(水)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	野菜とひじきのかきあげ	たまねぎ	28	4	
		ひじき	1.2	2	
		ホールコーン	8	4	
		ちりめんじゃこ	2	2	（えび、かに、いか、さば）
		小麦粉	16	5	小麦
		和風だし	0.16		
		濃口しょうゆ	0.8		小麦、大豆
		米油	5	6	
	ほうれん草の白和え風	カット豆腐	20	1	大豆
		ほうれん草（奈良県産）	40	3	
		にんじん	10	3	
		白和えの素	10	1	大豆、ごま
		だししょうゆ	1.0		小麦、大豆
		白すりごま	1.5	6	ごま
	にゅうめん汁	麩	0.6	5	小麦
		ふしそうめん	5	5	小麦（そば、ごま）
		にんじん	10	3	
		たまねぎ	25	4	
		えのき茸	10	4	
		和風だし	0.5		
		淡口しょうゆ	4		小麦、大豆
		料理酒	1.2		
		削り節	1.6	1	さば
	魚ふりかけ	魚ふりかけ(小袋)	2.8	2	小麦、さば、大豆、ごま（えび、かに）

郡中生考案メニュー

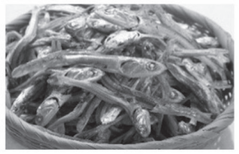
奈良県の郷土料理

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
28日(木)	**味付けパン**	味付けパン(卵抜き)	80	5	小麦、乳（卵）
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ	80	1	大豆、鶏肉、豚肉
		濃口しょうゆ	2		小麦、大豆
		砂糖	1.4	5	
		みりん	1.2		
		こしょう	0.01		
		でんぷん	0.72	5	
	コールスローサラダ	きゃべつ	50	4	
		にんじん	15	3	
		コールスロードレッシング	8	6	
	コンソメスープ	ポークフランクカット	12	1	豚肉
		たまねぎ	35	4	
		さつまいも	25	5	
		にんじん	15	3	
		淡口しょうゆ	2		小麦、大豆
		コンソメスープ	2		小麦、大豆、鶏肉、豚肉

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養六群	アレルゲン
大和郡山の日 29日(金)	**ごはん**	**米（奈良県産）**	110	5	
	牛乳	牛乳	206	2	乳
	焼きししゃも	ししゃも 2匹	30	1	
	おでん	鶏肉	25	1	鶏肉
		ひら天	12	1	（えび、かに）
		ミニ厚揚げ	30	1	大豆
		大根（郡山産）	40	4	
		こんにゃく	24	5	
		にんじん	20	3	
		じゃがいも	40	5	
		料理酒	2		
		三温糖	4	5	
		濃口しょうゆ	5		小麦、大豆
		和風だし	1.2		
	白菜と水菜のおかか和え	**白菜（郡山産）**	55	4	
		枝豆	15	4	大豆
		水菜（郡山産）	20	3	
		味付けおかか	4	2	小麦、大豆（卵、乳、かに、牛肉、さば、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま）

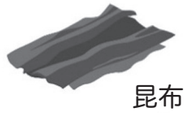
和食の味「だし」の魅力を伝えよう！

「だし」を知ろう！



煮干し

かつおぶし



昆布

干ししいたけ

干しえび

「だし」を味わおう！

だし汁にはうま味(UMAMI)がたっぷり！！

うま味(UMAMI)は世界でも通用する言葉です。

うま味（UMAMI）ってどんな味だろう？

人が感じることができる5つの味

あまい（甘）　すっぱい（酸）　からい（塩）　にがい（苦）

そしてもう一つの味が　うま味　です。

「だし」のうま味が、日本人がつないできた和食の味の基本

あなたは、どう伝える？考えてみよう！やってみよう！

今月のレシピ紹介

奈良の金ごまふりかけ

ごまは炒るとさらに香ばしい香りがして料理をおいしく引き立てます。ぜひ、お試しください。

今月の地産野菜

1日 きゅうり(平和産)
12日 チンゲン菜(治道産)
さつまいも(平和産)
14日 ほうれん草(治道産)
20日 小松菜(治道産)
26日 チンゲン菜(治道産)
29日 大根(矢田産)
白菜(矢田産)
水菜(治道産)

農家のみなさん、ありがとうございます！