

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三番	アレルギー
大和郡山の日 20日(木)	こめこパン ぎゅうにゅう チキンナゲット カラフルサラダ	こめこパン(ならげんさん)	50	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		チキンナゲット	40	黄	大豆、小麦
		カラフルサラダ	4	黄	こむぎ
	こおりやまの さつまいもの てづくりシチュー	たまねぎ	25	緑	にゅう
		にんじん	15	赤	ぶたにく、こむぎ、たまご、にゅう、ぎゅうにく、だいず、とりにく、りんご、ゼラチン、ごま)
		きゃべつ	20	黄	にゅう
		さつまいも(こおりやまさん)	15	黄	にゅう
		さつまいも	5	黄	にゅう
		しめじ	8	緑	にゅう
		ぎゅうにゅう	25	赤	にゅう
		コンソメスープ	1.5	赤	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく
		なまクリーム	4	赤	にゅう
		こむぎこ	5	黄	こむぎ
バター	5	黄	にゅう		
こめあぶら	0.3	黄	にゅう		
しお	0.2	黄	にゅう		
こしょう	0.02	黄	にゅう		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三番	アレルギー
大和郡山の日 21日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわの カリカリうめあげ	こめ(ならげんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ちくわ	25	黄	大豆、小麦
		カリカリうめあげ	0.8	黄	こむぎ
	にんじんの おかかいため	こむぎこ	7	黄	こむぎ
		カリカリうめ	3	黄	こむぎ
		こめあぶら	3	黄	こむぎ
		ツナあぶらづけ	15	赤	こむぎ、だいず
		にんじん	30	赤	こむぎ、だいず(たまご、にゅう、えび、いくら、ぎゅうにく、さけ、さば、とりにく、ぶたにく、やまいも、ゼラチン、ごま)
		ほうれんそう(こおりやまさん)	10	赤	こむぎ、だいず
		だししょうゆ	1	赤	こむぎ、だいず
		あじつけおかか	2	赤	こむぎ、だいず
	ぶたじる	こめあぶら	0.3	黄	ぶたにく
		ぶたにく	12	赤	ぶたにく
はくさい(こおりやまさん)		5	緑	ぶたにく	
はくさい		10	赤	ぶたにく	
ごぼう		10	赤	ぶたにく	
たまねぎ		10	赤	ぶたにく	
だいこん(ならげんさん)		10	黄	ぶたにく	
こんにやく		10	黄	ぶたにく	
あおねぎ(ならげんさん)		4	黄	ぶたにく	
てづくりみそ		10	赤	ぶたにく	
うるめぶし	3	赤	ぶたにく		
おろししょうが	0.3	緑	ぶたにく		
こめあぶら	0.3	黄	ぶたにく		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三番	アレルギー
25日(火)	ごはん ぎゅうにゅう あぶらふどん	こめ(ならげんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		とりにく	20	赤	にゅう
		あぶらふ	4.5	黄	こむぎ、だいず
		いとこんにやく	17	黄	こむぎ、だいず
		えのきたけ	12	緑	こむぎ、だいず
		たまねぎ	53	黄	こむぎ、だいず
		さんおんとう	3	黄	こむぎ、だいず
		こいくちしょうゆ	4.7	黄	こむぎ、だいず
		みりん	2	黄	こむぎ、だいず
	りょうりしゆ	2	黄	こむぎ、だいず	
	うるめぶし	1	黄	こむぎ、だいず	
	でんぷん	1	黄	こむぎ、だいず	
	こめあぶら	0.3	黄	こむぎ、だいず	
だしまぎたまご	やさいいりだしまぎたまご	50	赤	たまご、だいず(こむぎ、にゅう、かに、とりにく)	
	こまつなの おろしあえ	こまつな(ならげんさん)	30	緑	こむぎ、だいず
		ホールコーン	8	赤	こむぎ、だいず
		にんじん	10	赤	こむぎ、だいず
わふうおろしドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず		

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三番	アレルギー
26日(水)	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなの たつたあげ とうふサラダ	こめ(ならげんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		しろみざかなのたつたあげ	40	黄	こむぎ、だいず
		こめあぶら	4	黄	こむぎ、だいず
		カットとうふ	10	黄	こむぎ、だいず
		きゅうり	25	緑	こむぎ、だいず
	にくだんご スープ	にんじん	10	赤	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、ごま
		ナムルドレッシング	6	黄	こむぎ、だいず、とりにく、ぶたにく、ごま
		ミートボール	25	赤	だいず、とりにく、ぶたにく(こむぎ、たまご、にゅう、えび、かに)
		たまねぎ	20	緑	こむぎ、だいず
		にんじん	10	赤	こむぎ、だいず
		たけのこ	10	赤	こむぎ、だいず
		にら	4	赤	こむぎ、だいず
		ちゅうかスープ	1.6	黄	ぎゅうにく、だいず、とりにく、ぶたにく、ゼラチン
うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	うすくちしょうゆ	2	黄	こむぎ、だいず	
	こしょう	0.02	黄	こむぎ、だいず	
	こめあぶら	0.3	黄	こむぎ、だいず	
	こめあぶら	0.3	黄	こむぎ、だいず	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三番	アレルギー
27日(木)	きかくパン ぎゅうにゅう やきウインナー	きかくパン	55	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		ウインナーソーセージ	30	赤	ぶたにく(とりにく、だいず、にゅう)
		ウインナーソーセージ	30	赤	ぶたにく(とりにく、だいず、にゅう)
	ミートスパゲッティ	スパゲッティ	25	黄	こむぎ
		ぶたひきにく	12	赤	ぶたにく
		たまねぎ	35	緑	ぶたにく
		にんじん	12	赤	ぶたにく
		トマトダイス	15	赤	ぶたにく
		トマトケチャップ	13	赤	ぶたにく
		にんにく	0.2	緑	ぶたにく
		コンソメスープ	0.5	緑	ぶたにく
		こいくちしょうゆ	0.8	赤	ぶたにく
		ウスターソース	1.3	赤	ぶたにく
フルーツヨーグルト	こしょう	0.01	黄	ぶたにく	
	こめあぶら	0.3	黄	ぶたにく	
	マンゴーソース	25	赤	ぶたにく	
	ヨーグルト	40	赤	ぶたにく	

日	献立名	材料名	分量(g)	栄養三番	アレルギー
28日(金)	ごはん ぎゅうにゅう てづくりとんかつ	こめ(ならげんさん)	80	黄	こむぎ、にゅう
		ぎゅうにゅう	206	赤	にゅう
		てづくりとんかつ	30	赤	ぶたにく
		ぶたにく	30	赤	ぶたにく
		こむぎこ	4.5	黄	ぶたにく
		パンこ	9	黄	ぶたにく
		こしょう	0.01	黄	ぶたにく
		こめあぶら	4	黄	ぶたにく
		きゃべつ	30	黄	ぶたにく
		にんじん	12	赤	ぶたにく
	きゃべつの つくだにあえ	しそひじきつくだに	2.5	赤	ぶたにく
		だししょうゆ	2	赤	ぶたにく
		ふしそうめん	4	黄	ぶたにく
		うすあげ	5	赤	ぶたにく
にゅうめんじる	たまねぎ	25	黄	ぶたにく	
	だいこん(ならげんさん)	20	黄	ぶたにく	
	あおねぎ(ならげんさん)	6	黄	ぶたにく	
	うるめぶし	3	黄	ぶたにく	
とんかつソース	りょうりしゆ	1	赤	ぶたにく	
	うすくちしょうゆ	4.4	赤	ぶたにく	
	とんかつソース(こぶくろ)	5	赤	ぶたにく	
	とんかつソース	5	赤	ぶたにく	
	とんかつソース	5	赤	ぶたにく	

和食(WASHOKU)の魅力

11月24日は「和食の日」

和食の「だし」

和食とは、日本で昔から食べられてきた「食べ物」や「食べ方」のことです。2013年に世界無形文化遺産に登録され、いまでは世界中から関心が高まっています。味の決め手と言われるほど大切な「だし」は、素材の味を活かしてくれる働きがあります。

ほかにも… 豊かな自然

新鮮な食材

「日本の食事」をたのしみに海外から観光に来る人も多いみたいだね。

栄養バランスの良さ

かつおぶし こんぶだし いりこだし など

☆給食は「うるめぶし」

朝一番、大きな釜でだし汁をとります。調理場内いっぱいに、いい香りがたがよみます。

☆「だし」を活かした給食献立

11月の給食に登場!

カレーうどん
中辛で仕上げる
あすなるの人気メニュー♪

すましじる
だし汁、醤油、酒だけで
作ります。だしのうま味が
活かしたメニューです。

ごんざ
漢字で「権座」と書くこの
メニューは奈良県の郷土料理!
きょうどりょうり

よくかんで食べていますか?

11月8日 いい歯の日

よくかむと期待されること

- 消化を助ける
- 食べすぎを防ぐ
- 虫歯を予防する

今月の給食レシピ

ちくわのかりかり梅揚げ

ちくわに梅をからめて揚げる新メニュー☆
11/21(金)の給食に登場!

今月の地産野菜

5日 きゅうり(平和産)

12日 小松菜(治道産) チンゲンサイ(治道産)

14日 大根(矢田産) 水菜(治道産)

20日 さつまいも(平和産)

21日 ほうれんそう(治道産)

はくさい(矢田産)

梅の新しい食べ方だね!