





# 奈良の日

## 3月6日(月)のメニュー

- しろうごはん…奈良県産のヒノヒカリを使っています。
- ぎゅうにゅう
- よしのくずいりうどん…吉野くずが入ったうどんと奈良県産の油揚げ、しめじを使っています。
- てりやきつくね
- やまとまなちりめん…大和の伝統野菜「大和まな」の漬物を使っています。

## 3月8日(水)ふるさと給食～沖縄県～

「タコライス」は「タコス」の具材をごはんにのせた料理です。「タコス」はメキシコやアメリカにルーツのある料理ですが、アメリカ軍によって持ち込まれ、ごはんと結びついたとされています。ひき肉とたまねぎをケチャップやウスターソースで味付けし、とうがらしを加えて少しピリツとさせた「タコスミート」をごはんにのせて食べます。



また、この日は、キャベツ(沖縄の方言で「タマナー」)を使った炒めもの「タマナーチャンプル」や沖縄でたくさんとれるもずくを使った「もずくスープ」も登場します。

## 一年間の「奈良の日」を振り返ってみよう!



毎月19日は「食育の日」です。広陵町では、この日を「奈良の日」として、地場産物や郷土料理を給食に取り入れています。みなさんに、どんな地場産物や郷土料理があるのかを知ってもらい、地元の農業などを応援したり、郷土料理を伝えてほしいと思っています。この一年間の「奈良の日」を振り返ってみましょう。

### 4月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「梅」ペースト  
「しめじ」「青ねぎ」  
広陵町で作られた「塩こうじ」

### 5月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「たまご」「青ねぎ」  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
広陵町産の「なす」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐

### 6月

奈良県産の「小麦粉」を使ったパン  
広陵町産の「いちご」「なす」  
奈良県産の「玉ねぎ」「小松菜」「しめじ」  
奈良県産の米粉を使った「マカロニ」

### 2月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
広陵町で作られた「塩こうじ」  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
奈良県産の「キャベツ」「青ねぎ」「しめじ」



### 7月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「大和茶」「米粉」「たまご」  
「しめじ」「青ねぎ」  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐

### 1月

奈良県産の郷土料理「柿の葉寿司」  
奈良県産の「里芋」を使ったコロケ  
奈良県産の「大和肉鶏」「水菜」  
「ほうれん草」「青ねぎ」

※他にも、しょうゆ、油揚げ、ふしそめ  
ん、こんにやくは奈良県製造のものを  
使っています。

### 9月

奈良県産の「小麦粉」を使ったパン  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
奈良県産の「しめじ」「米粉」  
奈良県産の「いちご」ジャム

### 12月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「たまご」「大根」  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
奈良県産の郷土料理「奈良のっぺ」

### 11月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良県産の「たまご」「金ごま」  
「しめじ」「青ねぎ」  
奈良県産の伝統野菜「大和まな」  
奈良県産の「大豆」を使った豆腐

### 10月

奈良県産の米「ヒノヒカリ」  
奈良の郷土料理「なら和え」  
奈良県産の「たまご」「青ねぎ」  
奈良県産の「大豆」で作った豆腐

えいようりょう(月平均)		
エネルギー	たんぱく質	カルシウム
612kcal	25.7g	378mg

★……奈良県産または、奈良県内で製造された食材  
……広陵町または広陵町内で製造された食材  
……魚の日です。骨に注意してよくかんで食べましょう。  
 はしを家庭から持参することは自由です。

献立は都合により一部変更する場合があります。  
 令和4年度 広陵町教育委員会事務局教育振興部教育総務課