

●20日(木)			21日(金)			●25日(火)			26日(水)			27日(木)			28日(金)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
パン			せきはん			むぎごはん			わかめごはん			きなこあげパン			しろごはん		
パン★	50	き	アルファかせきはん	68	き	こめ★	72	き	アルファかまい	65	き	パン★	50	き	こめ★	80	き
ぎゅうにゅう			しお	0.2		むぎ	8	き	アルファかもちこめ	7	き	きなこ	3	あか	ぎゅうにゅう		
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ハヤシライス			わかめごはんのもと	2	あか	さとう	1.8	き	ぎゅうにゅう	206	あか
さげとペンネのクリームに			あじのさんがフライ			ぶたにく	20	あか	あぶら	0.5	き	グラニューとう	1	き	ぎゅうにゅう		
ペンネ	29	き	あぶら	5	き	たまねぎ	75	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	しお	0.01		さばのたつたあげ	40	あか
さげダイスカット	25	あか	あじのさんがフライ	50	あか	じゃがいも	65	き	にしんのかんろに			あぶら	5	き	さばきりみ	40	あか
ベーコン	5	あか	あぶら	5	き	にんじん	20	みどり	にしんのかんろに	40	あか	ぎゅうにゅう			でんぷん	5	き
たまねぎ	35	みどり	すましじる			マッシュルーム	7	みどり	ちくぜんに			ぎゅうにゅう	206	あか	つちしょうが	2	みどり
ほうれんそう	15	みどり	とうふ	25	あか	グリーンピース	5	みどり	とりにく	18	あか	ウインナーのたまごまき	206	あか	あぶら	4	き
エリンギ	8	みどり	ちらしかまぼこ	8	あか	ハヤシフレーク	15	き	とりにく			ウインナーのたまごまき	50	あか	みりん	1	
にんにく	0.2	みどり	だいこん	30	みどり	デミグラスソース	3	き	あつあげ	20	あか	やさいたっぷりスープ			ベーコン	8	あか
ぎゅうにゅう	20	あか	えのきたけ	10	みどり	あぶら	0.3	き	さといも	30	き	たまねぎ	40	みどり	たまねぎ	40	みどり
シチューのもと	3	き	ほうれんそう	10	みどり	コンソメ	0.2	き	だいこん	25	みどり	かぼちゃ	20	みどり	キャベツ	20	みどり
スクムミルク	2	あか	にんじん	8	みどり	こしょう	0.01		ごぼう	18	みどり	キャベツ	20	みどり	いりごま	0.7	き
クッキングワイン	1		かんそうわかめ	0.8	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	にんじん	15	みどり	にんじん	8	みどり	うすくちしょうゆ★	1	
こめ★	1	き	でんぷん	0.3	き	ぎゅうにゅう	206	あか	こんにやく★	15	き	しめじ	7	みどり	あぶら	0.3	き
コンソメ	0.5		うすくちしょうゆ★	3		キャベツのいためもの			しいたけ	6	みどり	こまつな	5	みどり	こしょう	0.01	
あぶら	0.5	き	けずりぶし	2		キャベツ	40	みどり	えだまめ	5	みどり	コンソメ	1		かき		
こしょう	0.02		だしこんぶ	1		コーン	10	みどり	こいくちしょうゆ★	3		うすくちしょうゆ★	0.5		かき★	40	みどり
コールスローサラダ						コンソメ	0.5		さとう	2	き	クッキングワイン	0.5				
キャベツ	30	みどり				うすくちしょうゆ★	0.5		みりん	0.8		あぶら	0.3	き			
ロースハム	10	あか				あぶら	0.2	き	だしのもと	0.2	き	こしょう	0.01				
にんじん	8	みどり				こしょう	0.01		あぶら	0.2	き						
コーン	8	みどり				ヨーグルト											
クローミーフレンドレッシング	8	き				ヨーグルト	70	あか									

7日(金)世界の料理～中国～

中国は、国土が広く日本の約25倍あります。広い国ですから、地方により料理にも特徴があります。料理の歴史も古く日本に伝わった料理・食材がたくさんあります。



日本でもよく食べられているチャーハン、バンサンスー(三種類の食材を千切りにした和え物)、水ぎょうざです。ぎょうざは、日本では焼いて食べることが多いですが、中国でぎょうざと言えば「水ぎょうざ」であることが多いです。

地場産物調査週について 11月10日～11月14日

奈良県では、毎年6月と11月の第3週を地場産物調査週としています。広陵町の小学校給食では、調査週には、できるだけたくさんの地場産物を使えるように取り組んでいます。

11月の調査週に使う奈良県で作られた食材を紹介します。

「こめ」「かぶ」「ほうれんそう」「こまつな」「しいたけ」「しめじ」「まいたけ」「かき」「やまとまな」「とうふ」「しょうゆ」「だいず」「しゅんぎく」「みずな」「こめこ」「あぶらあげ」「あおねぎ」「たまご」「うどん」「カレーウ」「こむぎこ」「キャベツ」「ロメインレタス」「キャベツ」「きんごま」「みかん(ジャム)」

※この週以外にも給食では地場産物を使うようにしています。毎月配付している献立表の★は奈良県で作られた食材、

は、広陵町で作られた食材です。

18日(火)ふるさと給食 東京都～フ레이크カツ～

今日は、東京都の栄養教諭が4月にテレビ番組で紹介されていた

「フ레이크カツ」を献立に取り入れました。作り方は、広陵町バージョンにアレンジしています。鶏のささみに、いろいろな調味料で下味をつけ、バター液につけた後

コーンフレークとパン粉をつけて揚げていきます。給食室では、一つひとつ手作業で衣をつけて

いきますので、時間と手間のかかる献立になりますが、調理員さんが頑張って作ってくれます。

楽しみにしていてくださいね。

