



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



給食センターからこんにちは♪ #8

今月は大和まなを使った『大和まなちりめん』の作り方をしようかします。カルシウムが無理なくとれ、ごはんがすすみます。おにぎりの具にもよいでしょう。

- 【材料：出来上がり200g程度】**
- 大和まな漬物：150g
 - ちりめんじゃこ：50g
 - こまつな(下茹でしたもの)：50g
 - かつお節：10g
 - ごま：20g
 - さとう しょうゆ みりん
 - ごま油 (適宜)

【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをよくいためる
 - ②こまつな・大和まな漬を加えていためる
 - ③かつお節・ごまを加えて仕上げる
- (必要なら調味料をくわえる)



【大和の伝統野菜】古くから地域の風土や生活に密接に結びついて生産されてきた野菜のこと。奈良で生まれたものは「大和野菜」とも呼ばれています。大和まなもその一つです。
 【大和まな】奈良県自慢の大和野菜のひとつです。むかしは油とり用に栽培されていたものが、漬物用として利用されるようになりました。濃い緑色でやわらかく、甘みに富んでいるので、煮物やおひたしなどに使われます。

1(金)

- スライスチーズ (中のみ)
- ポロニアカツ
- ポテトサラダ (小・中)
- しょうパン
- ニョッキのクリームに

ニョッキは奈良の米粉を使っています。食パンにポテトサラダをはさんで食べてみて(△▽△)/

4(月)

- プチアセロラゼリー
- パンパンジー
- プチにくまん (小・中)
- 小:1 中:2
- ごはん
- マーボー豆腐

12月から新米

5(火)

- ブロッコリーのおかかあえ
- てづくりからあげ
- ごはん
- いものこじる

センターいちおし献立の”手作りから揚げ”。揚げる鶏肉の量は約240kg!使う粉の量は約60kg!

6(水)

- きんぴらごぼう
- さばしおやき (小・中)
- ごはん
- 豆腐のみそしる

きんぴらごぼうは、センターで”ささがき”にしたごぼうをさとう・しょうゆ・みりんであじつけしています。

7(木)

- げんきヨーグルト (中のみ)
- みかん
- ちりめんたくあん
- ごはん
- カレーうどん

12月3日は”みかんの日”でした。みかんの袋や白いすじにふくまれるポリフェノールは実の100倍だとか?!

8(金)

- チョコだいちクリーム (小・中)
- イタリアンサラダ
- こめこパン
- とうにゅう
- コーンコロケ
- ふゆやさいのポトフ

とうにゅうコーンコロケは初登場。冬バージョンのポトフには、だいこんを使っています。

11(月)

- こざかな (中のみ)
- ほうれんそうとしめじのあえもの
- はるまき
- ごはん
- スーミータン

粟米湯(スーミータン)。中国語で”粟米”はとうもろこし、”湯”はスープ。中華風コーンスープで温まろう!

12(火)

- にんじんしりしり
- いり豆腐つつみやき (小・中)
- ごはん
- にゅうめん

緑黄色野菜のにんじんは給食に欠かせない野菜です。献立表の4コマまんがも見てくださいね→

13(水)

- タルタルソース (中のみ)
- ひじきいりに
- わかさぎフライ
- ごはん
- かすじる

かす汁には”梅乃宿の酒かす”を使っています。栄養豊富な酒かすは、”酒の神様からの贈り物”

14(木)

- こくとうビーンズ (中のみ)
- ナムル
- ピビンパ
- ごはん
- ワンタンスープ

ナムルに使っている”こまつな”は、東京の江戸川区小松川地域で栽培が始まったので”小松菜”といひます。

15(金)

- クリスマスデザート
- スティックチーズ (中のみ)
- ロールスロー
- サラダ (小・中)
- せわりパン
- コンソメスープ

少し早めのクリスマス献立です。

18(月)

- げんきヨーグルト (中のみ)
- いんげんのごまあえ
- にしんかんろに
- ごはん
- かんとうに

関東煮が好き。

19(火)

- あじつけのり (中のみ)
- やまとまなちりめん
- ならのたまごやき (小・中)
- ごはん
- ならのっぺ

大和の伝統野菜”大和まな”を使った『大和まなちりめん』&おんまつりのごちそう『ならのっぺ』を味わおう!

20(水)

- ミルクココア (中のみ)
- ナン (中のみ)
- ゆずゼリー
- とうじあげ
- ごはん
- キーマカレー

今年最後の給食はやっぱり冬至(とうじ)献立。幸運を呼ぶ”ん盛り”はれんこん・なんきんの”ごまがらめ”

冬の健康を守ろう! ビタミンACED

ならのきょうど料理~ならのっぺとおんまつり~

毎年12月15~18日におこなわれる、春日大社若宮(かすがたいしゃわかみや)の「おんまつり」は、日本全国で行われるまつりの中で一番最後のまつりです。そして、ならの冬はこの「おんまつり」から始まるといわれています。

15日は大宿所で、【大宿所祭(おおしゆくしよさい)】

【御湯立(みゆだて)】が行われ

そこで、ならのっぺがふるまわれます。

*【大宿所(おおしゆくしよ)】おん祭りに奉仕する人が身を清めるためにこまる場所



【ならのっぺ】の材料はお供え物。体が温まるように汁がおおめの煮物

*15日 【御湯立(みゆだて)】

巫女(みこ)がお湯と鈴の音でお祓(はら)いをする



*17日

【御旅所祭(おたびしよさい)】

御旅所にて神楽・舞楽・田楽(かづら・ぶがく・でんがく)などを奉納(ほうのう)



*17日【お渡り式(おわたらしき)】

様々な時代の衣装を着た人たちが若宮さまの御旅所(おたびしよ)に参勤(さんきん)する行列