

26日(金)ふるさと給食 滋賀県			30日(火)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん			なのはなごはん		
こめ★	80	き	アルファかまい	60	き
ぎゅうにゅう			もちこめ	5	き
ぎゅうにゅう	206	あか	スクランブルエッグ	20	あか
わかさぎのからあげ			なのはな	8	みどり
わかさぎのからあげ	25	あか	なめしのもと	2.5	みどり
あぶら	2.5	き	うすくちしょうゆ★	0.2	
あかこんにやくのおかかあえ			ぎゅうにゅう		
あかこんにやく	28	き	ぎゅうにゅう	206	あか
かつおぶし	0.6	あか	いわしのうめに		
うすくちしょうゆ★	2		いわしのうめに	50	あか
みりん	1		しおこうじ		
いちみつとうがらし	0.01		とりにく	15	あか
うちまめじる			とうふ	20	あか
うちまめ	5	あか	たまねぎ	20	みどり
あぶらあげ★	7	あか	ごぼう	15	みどり
だいこん	30	みどり	にんじん	7	みどり
はくさい	20	みどり	えのきたけ	7	みどり
こまつな★	10	みどり	あおねぎ★	5	みどり
にんじん	8	みどり	つちしょうが	0.5	みどり
みそ	7.5	あか	しおこうじ	4	
だしパック	0.7		だしパック	1	
			うすくちしょうゆ★	1	
			りょうりしゅ	0.5	

◆ 毎月3つのテーマの献立を実施します! ◆

① 「かみかみデー」…かむことを意識できる食品を使います。



現在の食事は、昔の食事に比べると、柔らかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。よくかむことは、体の健康に深く関わっています。また、よくかむことで、窒息事故や魚の骨がのどに刺さることも予防できます。「かみかみデー」では、かむことを意識できる食品を取り入れています。

今月の「かみかみデー」は4月17日(水)です。「たけのこ」「トック」などを意識してよくかんで食べましょう!

② 「ならの日」…毎月19日は食育の日です。

「食育の日」を「ならの日」として地産地消をすすめられるよう、奈良県産の食材をいつもより多く使用します。

ならの日

私たちの地元、奈良県で作られている食材を食べよう!

4月19日(金)のメニューを紹介します。

- しろごはん…奈良県産のヒノヒカリを使っています。
- ぎゅうにゅう
- かきあげ…奈良県産の米粉を使っています。
- ぶた汁…奈良県で作られた大豆を使った豆腐、油あげ、青ねぎ、を使います。
- 片平あかねの漬物…「片平あかね」は、奈良県山添村の片平地区で戦前から栽培されている「大和の伝統野菜」です。鮮やかな赤色が目をひく「かぶ」の一種です。酢漬けにすることによってさらに鮮やかな赤色に染まります。



③ 「ふるさと給食」…日本各地の郷土料理や特産物を知り、食や食文化について学ぶことを目的としています。

ふるさと給食～滋賀県～

4月26日(金)

- わかさぎのからあげ…琵琶湖でとれる「わかさぎ」は、「湖魚の天ぷら」として食べられています。
- 赤こんにやくのおかか和え…赤こんにやくは、近江八幡市の名物です。滋賀県では、冠婚葬祭や学校給食に欠かせない一品だそうです。
- 打ち豆汁…打ち豆は、大豆を蒸して、木づちで一つ一つ潰して花型にし、乾燥させたものです。雪の多い湖北地域を中心に食べられます。蒸した大豆を木づちで潰すことにより、火が早く通り、豆に味がよく染みます。

