

祝
五條市合併 20周年記念
特別献立

旧五條市・西吉野村・大塔村が合併して、今年で20年を迎えました。この節目の年を祝って給食では、地場産物等を活用し、五條市のキャラクター「ゴカスター」をイメージした特別献立を11月17日(月)に提供します。どんなメニューが登場するのか、お楽しみに!



世界に誇れる「和食:日本人の伝統的な食文化」
～給食でだしのうま味を感じよう!～

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」には、4つの特徴があり、料理そのものだけでなく、四季や自然と調和した食文化が世界から評価されています。

新鮮旬の食材を生かした食事

栄養バランスのよい健康的な食事

季節や自然の美しさを感じられる食事

年中行事と関わりの深い食事

和食文化を未来につないでいくのは私たちです。「和食」のよさを再認識し、これからも食べつないでいきましょう。給食では、11月21日(金)に「和食の日」献立を提供します。

11月10日～14日は五産五消週間!
～地元の食材をおいしくいただきます～

給食センターでは、五條市の「五」と地産地消を掛け合わせ、『五産五消』として給食で地産地消をすすめています。この期間中、みなさんが住んでいる五條市や奈良県で生産・製造された食材をふんだんに使ったメニューを提供します。食材を届けてくださる方々へ感謝の気持ちをもって味わって食べてくださいね!

【万博献立】世界の料理
～スペイン編～

スペインは、ヨーロッパに位置する国です。年間を通じて晴れの日が多く、情熱の国として知られ、「フラメンコ」や「トマト祭り」などが有名です。

パエリア
「パエジェーラ」という平たい鍋で作られるスペインの有名なご飯料理です。海の幸や肉、野菜など様々な具材が入ります。サフランというスパイスでご飯を黄色くつけするのが特徴です。

マルミタコ
バスク地方の伝統的な料理で、マグロなどの魚とじゃがいもを煮込んだ料理です。元々は漁師さんが船の上で食べるために考えられたそうです。肌寒い季節に食べると心も体も温まります。

スペインの有名な料理を味わってね♪

4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)		
献立名	1人分 g	栄養	献立名	1人分 g	栄養	献立名	1人分 g	栄養	献立名	1人分 g	栄養
メロンパン 丸パン メロンビス	80	5	酢飯 ●精白米 ●すし酢	110 16.9	5	コッペパン コッペパン 牛乳 牛乳(200ml)	80	5	ご飯 ●精白米	110	5
牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	ご飯 ●精白米	110	5
白身魚フライのプロバンスソースがけ 白身魚フライ(50g)	1コ	1	鶏 ウインナー(15g)	1本	1	豆・鶏・豚 ハンバーグ(50g)	1コ	1	ご飯 ●精白米	110	5
サラダ油(缶)	5	6	卵・麦・豆 ステーキ卵焼き(15g)	1本	1	サラダ油	0.4	6	デザート さつまいも	37.5	5
たまねぎ	5.5	4	手巻きすしの真(ツナマヨ)	1本	1	たまねぎ	15	4	デザート さつまいも	37.5	5
おろしにんにく	0.07	6	キャベツ	35	4	サラダ油	0.5	6	デザート さつまいも	37.5	5
オリーブオイル	0.1	6	きゅうり	8.75	4	たまねぎ	15	4	デザート さつまいも	37.5	5
トマトダイスカット	10	3	たまねぎ	12.5	4	サラダ油	0.5	6	デザート さつまいも	37.5	5
トマトケチャップ	1.1	3	まぐろフレーク(油漬)	31.25	1	デミグラスソース	10	6	デザート さつまいも	37.5	5
パセリ(乾燥)	0.03	6	卵抜きマヨネーズ	8.75	6	塩	0.05	6	デザート さつまいも	37.5	5
コンソメ	0.15	6	だししょうゆ	1.25	6	赤ワイン	0.3	6	デザート さつまいも	37.5	5
塩	0.01	6	手巻き焼きのり	1袋	2	三温糖	0.1	5	デザート さつまいも	37.5	5
こしょう	0.01	6	手巻き焼きのり(5枚)	1袋	2	水	0.2	5	デザート さつまいも	37.5	5
マゼドアンサラダ	6.25	1	豆腐の赤だし	31.25	1	ボトフ	18.75	1	デザート さつまいも	37.5	5
チキンハム(角切り)	15	5	豆腐(冷凍)	6.25	1	豚肉	0.25	6	デザート さつまいも	37.5	5
じゃがいも	15	5	●油揚げ	6.25	1	サラダ油	0.25	6	デザート さつまいも	37.5	5
◆さつまいも	15	5	だいこん	31.25	4	じゃがいも	37.5	5	デザート さつまいも	37.5	5
にんじん	12.5	3	たまねぎ	12.5	4	たまねぎ	37.5	5	デザート さつまいも	37.5	5
きゅうり	10	4	にんじん	12.5	3	はくさい	50	4	デザート さつまいも	37.5	5
ブロッコリーの茎(冷凍)	10	3	●葉ねぎ	3.75	3	にんじん	12.5	3	デザート さつまいも	37.5	5
コールスロドレッシング	8.75	6	みそ(淡色辛)	5	1	スイートコーン	6.25	4	デザート さつまいも	37.5	5
ジェリテンスープ	6.25	1	みそ(赤だし)	5	1	コンソメ	2.25	6	デザート さつまいも	37.5	5
ベーコン	0.63	6	和風だしの素	0.25	6	うすくちしょうゆ	0.63	6	デザート さつまいも	37.5	5
サラダ油	43.75	4	だしパック	2	6	こしょう	0.03	6	デザート さつまいも	37.5	5
だいこん	12.5	3	水	112.5	6	セルフルーツサンド	18.75	4	デザート さつまいも	37.5	5
にんじん	37.5	4				黄桃	18.75	4	デザート さつまいも	37.5	5
たまねぎ	0.04	4				みかん	18.75	4	デザート さつまいも	37.5	5
パセリ(乾燥)	1.75	6				ゼリー(ぶどう)	12.5	5	デザート さつまいも	37.5	5
コンソメ	2.38	6				ホイップクリーム	25	2	デザート さつまいも	37.5	5
うすくちしょうゆ	0.04	6							デザート さつまいも	37.5	5
塩	0.03	6							デザート さつまいも	37.5	5
こしょう	118.75	6							デザート さつまいも	37.5	5
水									デザート さつまいも	37.5	5

11月10日～14日は五産五消週間です!!
五條市や奈良県で作られた食材がたくさん登場します。感謝の気持ちでいただきます。

10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)		
献立名	1人分 g	栄養	献立名	1人分 g	栄養	献立名	1人分 g	栄養	献立名	1人分 g	栄養	献立名	1人分 g	栄養
ご飯 ●精白米	110	5	米粉パン ●米粉パン	80	5	ご飯 ●精白米	110	5	コッペパン コッペパン	80	5	ご飯 ●精白米	110	5
牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2	牛乳 牛乳(200ml)	1本	2
手作り揚げだし豆腐 ●木綿豆腐(60g)	1コ	1	奈良のキャベツ入りつくねの照り焼き	1コ	1	五條の秋味ジビエカレー	37.5	1	大和茶さきみフライ	1本	1	豚肉の梅ソース炒め	43.75	1
でん粉	8	5	●奈良のキャベツ入りつくね(50g)	4	6	●いのしし肉	0.63	6	鶏さきみ(30g)	0.3	6	豚肉	0.75	4
サラダ油(缶)	6	6	サラダ油(缶)	4	6	●じゃがいも	50	5	オリーブオイル	1.2	6	しょうが	0.38	4
●だいこん	18	4	●奈良のソテーオニオン	4	4	●さつまいも	2.5	5	白ワイン	0.15	6	サラダ油	0.38	6
●葉ねぎ	3	3	サラダ油	0.2	6	●かぼちゃ	12.5	5	塩	0.02	6	料理酒	0.75	4
うすくちしょうゆ	3	3	三温糖	1.2	5	●さつまいも	12.5	5	こしょう	0.02	6	たまねぎ	18.75	4
三温糖	1	5	こいくちしょうゆ	1.2	5	●かぼちゃ	6.25	3	●大和茶	0.1	5	りょくとうもやし	56.25	4
本みりん	1	5	本みりん	1.6	6	かぼちゃ	12.5	3	パン粉	7	5	◆にら	1.25	3
料理酒	1	5	料理酒	0.8	6	ぶなしめじ	6.25	4	小麦粉	5	5	にら	2.5	3
和風だしの素	0.3	6	でん粉	0.3	5	たまねぎ	68.75	4	水	8	6	こいくちしょうゆ	3.25	3
だしパック	0.5	6	水	4	6	にんじん	18.75	3	サラダ油(缶)	5.6	6	◆富有柿	3.75	4
水	1	6	しらすの中華炒め	18.75	1	おろしにんにく	0.1	6	さといものクリームシチュー	12.5	1	本みりん	0.63	4
小松菜の梅おかか和え	25	3	ごま油	0.38	6	◆富有柿	6.25	4	●豚肉	0.63	6	三温糖	0.63	5
●ごまつな	2.5	3	●糸こんにやく(白)	43.75	5	トマトダイスカット	6.25	3	サラダ油	0.63	6	白和え(栃木県)	40	1
●ごまつな	10	3	おろしにんにく	0.1	6	カレーウ	16.25	5	◆さといも	12.5	5	●木綿豆腐	3.75	3
にんじん	31.25	4	たまねぎ	31.25	4	カレーウ粉末	2.5	5	さといも	12.5	5	◆ほうれんそう	8.75	3
はくさい	31.25	4	にんじん	10	3	コンソメ	0.75	6	たまねぎ	50	4	ほうれんそう(冷凍)	8.75	3
味付けおかか	2.5	1	●ほうれんそう	10	3	コンソメ	0.75	6	●奈良のソテーオニオン	6.25	4	にんじん	18.75	3
●梅ペースト	2.5	4	●さやいんげん	1.25	3	こいくちしょうゆ	0.38	6	●米粉ニョッキ	18.75	3	◆突きこんにやく	18.75	5
だししょうゆ	2.25	4	さやいんげん	2.5	3	ウスターソース	0.38	6	牛乳	25	5	三温糖	2.25	5
三温糖	0.75	5	たけのこ	6.25	4	水	87.5	6	ライスチーズ	50	2	うすくちしょうゆ	4.5	5
ぎつぱ汁	22.5	1	●奈良の金ごま	0.25	6	もものすけサラダ	12.5	1	生クリーム	1.88	2	和風だしの素	0.25	6
鶏肉 5g	12.5	4	中華スープの素	0.38	6	まぐろフレーク(油漬)	15	4	生クリーム	1.88	2	白ねりごま	5	6
●だいこん	12.5	4	三温糖	1	5	●赤かぶ	0.63	5	コンソメ	0.25	6	白すりごま	1	6
だいこん	12.5	4	うすくちしょうゆ	1.88	5	●米酢	0.63	5	塩	0.25	6	はくたくうどん	25	5
◆さつまいも	31.25	5	料理酒	0.63	6	きゅうり	6.25	4	こしょう	0.04	6	鶏むね肉 5g	12.5	1
にんじん	12.5	3	トウバンジャン	0.01	6	キャベツ	18.75	4	●米粉	3.13	5	紅むね肉(細切り)	10	1
ごぼう	6.25	4	卵の中華あんかけスープ	31.25	1	●サニーレタス	3.75	3	水	37.5	6	たまねぎ	25	4
◆突きこんにやく	6.25	5	●卵	31.25	4	たまねぎ	12.5	4	奈良のゼリーポンジ	37.5	5	●ほうれんそう	12.5	3
●葉ねぎ	3.75	3	たまねぎ	31.25	4	にんじん	0.03	6	●奈良県産いちごブルーベリーゼリー	12.5	5	●油揚げ	6.25	1
だしパック	2	6	にんじん	12.5	3	卵抜きマヨネーズ	10	6	●みかんゼリー	25	4	●葉ねぎ	3.75	3
和風だしの素	0.38	6	チンゲンサイ	6.25	3	塩	0.03	6	パインアップル	25	4	本みりん	1.88	6
みそ(淡色辛)	9.38	1	●木綿豆腐	12.5	1	こしょう	0.03	6				だしパック	2.5	6
水	118.75	6	わかめ	0.5	2							和風だしの素	0.75	6
			◆にら	1.25	3							うすくちしょうゆ	4.38	6
			にら	2.5	3							水	150	6
			中華スープの素	2.13	3									
			こいくちしょうゆ	1	6									
			料理酒	0.63	6									
			塩	0.03	6									
			でん粉	5	5									
			サラダ油	0.25	6									
			水	118.75	6									

『◆』のマークの食材は五條市産、『●』のマークの食材は奈良県産のものを使用します。

栃木県の郷土料理「白和え」
五條市内の豆腐屋さんの木綿豆腐を使って作ります!

