

■奈良市月ヶ瀬学校給食センター

施設概要

- 名称 ● 奈良市月ヶ瀬学校給食センター
- 所在地 ● 奈良市月ヶ瀬尾山2350番地の1
- 開設 ● 昭和46年12月
- 建築面積 ● 189.5㎡
- 構造 ● 鉄骨造平屋建



■奈良市都祁学校給食センター

施設概要

- 名称 ● 奈良市都祁学校給食センター
- 所在地 ● 奈良市都祁友田町1798番地
- 開設 ● 昭和54年3月
- 建築面積 ● 295㎡
- 構造 ● 鉄骨造平屋建

食育  
及び  
地産地消  
の取り組み

イチオシ献立



奈良のぞう煮

大和まなの煮びたし

奈良のぞう煮

栄養価(1人分)

- エネルギー量 ..... 127kcal
- たんぱく質 ..... 4.7g
- 脂質 ..... 2.1g
- 炭水化物 ..... 9.1g
- 食物繊維 ..... 1.9g
- 食塩相当量 ..... 0.9g

材料・分量(1人分)

- もち ..... 30g
- 豆腐 ..... 20g
- 大根 ..... 20g
- 人参 ..... 5g
- 里芋 ..... 10g
- だしこんぶ ..... 0.5g
- うるめぶし ..... 3g
- みそ ..... 6g
- しろみそ ..... 4g
- みず ..... 110g
- きなこ ..... 1袋(5g)

作り方

- 1 豆腐はサイコロ切り、大根・人参はいちょう切り、里芋は塩でもみ、さっと洗う。
- 2 だしこんぶは、表面のごみを取り除き、しばらく水につけてうま味を出し、うるめぶしとともに水から煮てだしをとる。(だしこんぶは、沸騰直前に取り出す。)
- 3 鍋にだし汁を入れて煮えにくい材料から煮る。
- 4 一部のだし汁でみそをとく。材料が煮えれば、もちを入れ煮る。次にみそを入れ、味を調え仕上げる。
- 5 きなこは1人1袋ずつ

大和まなの煮びたし

栄養価(1人分)

- エネルギー量 ..... 54kcal
- たんぱく質 ..... 3.4g
- 脂質 ..... 2.5g
- 炭水化物 ..... 12.8g
- 食物繊維 ..... 1.2g
- 食塩相当量 ..... 0.7g

材料・分量(1人分)

- 大和まな ..... 40g
- 白菜 ..... 20g
- 平天 ..... 10g
- 油揚げ ..... 5g
- うるめぶし ..... 0.5g
- しょうゆ ..... 2.5g
- だししょうゆ ..... 0.5g
- みりん ..... 1.5g
- さとう ..... 0.5g
- みず ..... 5g

作り方

- 1 大和まなと白菜は、葉と軸に分けて2cm位に切り、平天は短冊切り、油揚げは、短冊切りにして鍋に入れる直前に熱湯をかけ油ぬぎをする。
- 2 うるめぶしでだしをとる。
- 3 だし汁に調味料を加え油揚げを煮含め、煮えにくい材料から順に煮て味を調えて仕上げる。

奈良あえ

栄養価(1人分)

- エネルギー量 ..... 48kcal
- たんぱく質 ..... 1.5g
- 脂質 ..... 2.3g
- 炭水化物 ..... 6.0g
- 食物繊維 ..... 1.1g
- 食塩相当量 ..... 0.4g

材料・分量(1人分)

- 油揚げ ..... 5g
- 突きこんにやく ..... 10g
- 人参 ..... 6g
- 干し椎茸 ..... 0.3g
- かんぴょう ..... 0.8g
- 奈良漬 ..... 2g
- サラダ油 ..... 0.3g
- さとう ..... 1.8g
- しょうゆ ..... 2.2g
- みりん ..... 1.5g
- うるめぶし ..... 0.4g
- みず ..... 10g



奈良あえ



作り方

- 1 油揚げは、短冊切りにして鍋に入れる直前に熱湯をかけ油ぬぎをする。突きこんにやくは、塩でもみ、水をかき。人参はせん切り、干し椎茸は洗いもどしてせん切り、かんぴょうは塩でもどして1cmぐらいいに切る。奈良漬は、細かくみじん切りにする。
- 2 うるめぶしでだしをとる。
- 3 鍋でサラダ油を熱し、奈良漬以外の材料を炒める。だし汁と調味料を入れ、煮含める。最後に奈良漬を加えて味を調え再び沸騰させて仕上げる。

奈良市の取り組み

「食育、地産地消の取り組み」

学校給食における地産地消の活用と、その地域の農産物や生産者などに関する情報を子どもたちに伝えることにより「食」「農」への理解と愛着を深めるため、都祁学校給食センターは平成25年10月より、月ヶ瀬学校給食センターは平成25年12月より、学校給食センターで使用する米について、都祁産米を使用しています。

