

こと ひ こんだてしょうかい 古都ならの日・献立紹介

奈良市教育委員会

こと ひ 「古都ならの日」

ならし でとれたお米をおいしく食べる日として、毎月1回
しろはん きゅうしょく じっし
白いご飯の給食を実施します。また、ならのじばさんぶつ
きょうどりょうり と い
郷土料理を取り入れています。



こんげつ こと ひ にち げつ
今月の「古都ならの日」は、21日(月)です。

きょうどりょうり 郷土料理



にもの きらずの煮物

おかし た べられてきた なら かんさい きょうど
昔から食べられてきた奈良や関西の郷土
りょうり
料理です。「きらず」はおからのことで、だいず
からとうふをつくる時にできるものです。
きょう とり
今日は、鶏ミンチ・ちくわ・にんじん・ごぼう・
こんにやく・あお ねぎと いっしょ
一緒に、しょうゆ・さとう
などで味付けし、煮含めています。

ほうちょう つか ちょうり
包丁を使わずに調理できるので、
「きらず」と呼ばれています。

じばさんぶつ 地場産物

ならしさんまい
奈良市産米

「ひのひかり」



なら でんとう やさい
奈良の伝統野菜

やまと
「大和まな」



あお
「青ねぎ」

