



奈良市学校給食食育の日  
マスコットキャラクター

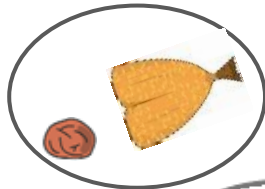
しかまるくん

10月の「食育の日」は  
D班18日、E班17日です。  
令和元年度のテーマは、  
「野菜を食べよう」です。

突き大根



いわしフライ



梅干し



牛乳

麦ご飯



豆乳飛鳥汁

一人分の野菜  
中学校 152g



# っ 突き大根



大根つき器



奈良県のかつらぎ地方の郷土料理です。昔から伝わる田舎料理の代表で、もう一品ほしい時にぴったりのおかずです。熱々はもちろん、冷めても美味しく食べられます。

突き大根は、「大根突き器」という調理器具を使って、大根を突いて切るところからこの名前がつけました。