

4月

学校給食献立表

☆中学校はD班とE班に分け、ご飯・パンの組み合わせで市内同じ献立で、実施しています。班分けは下記の通りです。
D班 三笠・若草・富雄・登美ヶ丘・二名・富雄南・平城・飛鳥 富雄第三
E班 春日・伏見・都南・田原・興東館柳生・平城西・京西 登美ヶ丘北・都跡・平城東・月ヶ瀬・都祁

6つの基礎食品群
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品
2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう
3群 緑黄色野菜
4群 その他の野菜・果物
5群 米・パン・めん・いも・砂糖
6群 油脂

食物アレルギーの表示について

表示義務のある特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。
推奨20品目及び、その他のアレルギーについては別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認ください。(原則としてそば・落花生は使用していません)

Main table with columns for Date (日), Dish Name (献立名), Food Name (食品名), Amount (1人分), Food Group (食品群), and Allergen (特定原材料7品目). It lists daily school lunch menus from April 12th to April 26th, including items like rice, bread, meat, and vegetables.

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | V A (μgRE) | VB1 (mg) | VB2 (mg) | VC (mg) | 食物繊維 (g) |
|---------------|-----------------|---------------------|---------------------|---------------|----------------|-----------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 4月分平均栄養量 (D班) | 838 | 14.3 | 26.3 | 473 | 123 | 4.5 | 439 | 0.65 | 0.61 | 43 | 6.7 |
| 4月分平均栄養量 (E班) | 838 | 14.5 | 26.7 | 476 | 122 | 4.5 | 438 | 0.63 | 0.62 | 45 | 7.1 |
| 文部科学省学校給食摂取基準 | 830 | ※摂取エネルギー の13~20% | ※摂取エネルギー の20~30% | 450 | 120 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 30 | 6.5以上 |

注) 今年度から新しい学校給食摂取基準となりました。栄養基準値は月平均で計算しています。

※示した値の内に納めることが望ましい範囲

☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。

☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示に変更がある場合は学校を通じて対象者にお知らせします。

ご飯…242g (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)

パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

平成31年度給食実施予定日のお知らせ
一学期：4月12日(金)～7月18日(木)
二学期：8月27日(火)～12月20日(金)
三学期：1月8日(水)～3月23日(月)

奈良県産の食材

米・大和まな・青ねぎ・米粉マカロニ・
上新粉・奈良のはちみつ大豆・梅ペースト



奈良市の学校給食について

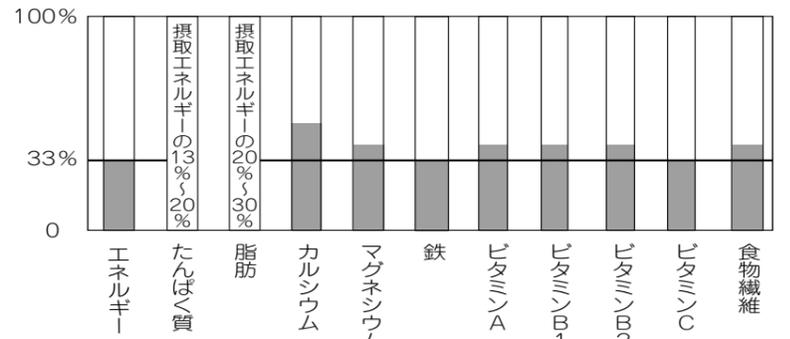
学校給食は「学校給食法」に基づき、児童・生徒の生涯にわたる健康づくりの基本を培うという観点から、学校教育活動の一環として実施され、児童・生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。奈良市では、小学校43校と中学校21校の児童・生徒あわせて23,300食を提供しています。



| | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 学校給食の7つの目標 「学校給食法」第二条より 学校給食は教育の一環として行われています。 | 健康な体をつくる | 望ましい食生活のお手本になる | 助け合い、協力し合う社会性を身につける |
| 自然の恵みに感謝する心を育てる | 働くことを尊び感謝する心を育てる | 地域の食文化を知り、未来に伝える | 食を通して社会のしくみを学ぶ |

学校給食の栄養

1日に必要な栄養量を100%とした場合の学校給食の割合



学校給食の栄養量は、エネルギー・鉄・亜鉛などは1日の約1/3になっています。また、家庭で不足しやすいカルシウム・マグネシウム・ビタミン類・食物繊維は33%～50%を給食でとるようにし、食塩相当量は1/3未満にしています。

給食の内容

- 奈良市の中学校はD班とE班に分かれ、「ご飯・牛乳・副食」または「パン・牛乳・副食」の組み合わせで完全給食を実施しています。
- 素材本来の味を大切に、できる限り手作りにこだわっています。

物資の購入

学校差をなくし、良質な品物を安く購入するという目的で奈良市教育委員会が一括で、購入しています。

給食費について

1食300円です。
毎月の喫食回数に応じて翌月に奈良市が口座振替等で徴収します。

和食の魅力再発見 ① だし

今年度は、和食の良さを見直すことを目的に「和食の魅力」を紹介します。
日本特有の「だし」は、昆布やかつお節などからとったうまみ(おいしさのもと)のある汁のことです。だしは、和食の基本と言われています。いろいろなだしを組み合わせると、さらに味わいが深まります。給食では、うるめ節(うるめいわし)と昆布を使用しています。



予定献立表の見方

6つの基礎食品群で、食品の主な働きを分けています。

| 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(g) | 食品群 | 特定原材料7品目 | |
|--------|---|-----------|--------|-----|----------|---|
| D3日(火) | 黒糖パン 牛乳 豚肉 豆腐 たけのこ 干しいたけ にんじん キャベツ ゴーヤ ごま油 鶏がらスープ 中華スープ(粉末) 濃口しょうゆ 酒 こしょう かたくり粉 ベーコン 玉ねぎ もずく 卵 中華スープ(粉末) 濃口しょうゆ 酒 こしょう かたくり粉 水 | 黒糖パン | 1個 | 5 | 乳・小麦 | 卵・牛乳 小麦・そば 落花生 えび・かに 奈良市では卵・乳・乳製品の除去食を行っています。 |
| | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | |
| | | 豚肉 | 15.6 | 1 | 肉 | |
| | | 豆腐 | 65 | 1 | 大豆 | |
| | | たけのこ | 6.5 | 4 | 野菜 | |
| | | 干しいたけ | 0.26 | 4 | 野菜 | |
| | | にんじん | 13 | 3 | 野菜 | |
| | | キャベツ | 39 | 4 | 野菜 | |
| | | ゴーヤ | 10.4 | 3 | 野菜 | |
| | | ごま油 | 0.52 | 6 | 油脂 | |
| | | 鶏がらスープ | 1.56 | | | |
| | | 中華スープ(粉末) | 0.52 | | 小麦 | |
| | | 濃口しょうゆ | 0.78 | | 小麦 | |
| | | 酒 | 0.65 | | | |
| E4日(水) | もずくスープ 棒ソーセージ | かたくり粉 | 0.04 | | | |
| | | かたくり粉 | 0.52 | 5 | | |
| | | ベーコン | 3.9 | 1 | | |
| | | 玉ねぎ | 39 | 4 | | |
| | | もずく | 9.1 | 2 | | |
| | | 卵 | 39 | 1 | 卵 | |
| | | 中華スープ(粉末) | 3.9 | 3 | | |
| | | 中華スープ(粉末) | 2.08 | | 小麦 | |
| | | 濃口しょうゆ | 0.39 | | 小麦 | |
| | | 酒 | 0.65 | | | |
| 水 | 143 | | | | | |
| 棒ソーセージ | 1本 | 1 | 小麦・かに | | | |

献立名・食品名・一人分の分量を表示しています。

献立表はD・E班共通です。日々の給食内容は各班の日付で確認してください。

奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

食育の日

「野菜を食べよう」

「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育推進基本計画」により定められたものです。今年度は「野菜たっぷり献立」を実施します。

毎月19日は食育の日

食育の日は奈良市マスコットキャラクター「しかまろくん」がお知らせします

古都ならの日

奈良市産米をおいしく食べる日として「古都ならの日」を設定し、毎月1回白米給食を実施します。子どもたちに私たちが住む奈良への関心を深めてもらうよう、この日の給食には奈良の地場産物や郷土料理を積極的に取り入れています。

「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。

献立紹介

- 【温ぞうめん】 D・E班22日(月)
- そうめんを温かいだしで食べる料理で、にゅうめん(煮麺)とも呼ばれています。
- 昆布・うるめ節・しいたけの三種のだしを組み合わせています。