平成31年度　小学校

4月 学校給食献立表

奈良市教育委員会　保健給食課　0742－34－4830

☆小学校はＡ班とＢ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。

Ａ班　椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・平城・富雄南・富雄北・鶴舞・鳥見・青和・二名・西大寺北・富雄第三・平城西・大安寺西・三碓・鼓阪北・佐保川

Ｂ班　済美・都跡・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・田原・柳生・興東・あやめ池・登美ケ丘・六条・右京・東登美ケ丘・神功・朱雀・済美南・伏見南・佐保台・左京・月ヶ瀬・都祁

栄養三色
あか・・・・からだをつくるもとになるもの
き・・・・・エネルギーのもとになるもの
みどり・・・からだのちょうしをととのえるもとになるもの

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)

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 12日(金)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	き	
		むぎ	13.5	き	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	マーボーどうふ	とうふ	50	あか	
		ぶたミンチ	15	あか	
		つちしょうが	0.4	みどり	
		ガーリック	0.1		
		たけのこ	5	みどり	
		たまねぎ	20	みどり	
		にんじん	12	みどり	
		あおねぎ	1	みどり	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2		小麦
		とりがらスープ	2		
		こいくちしょうゆ	0.2		小麦
		さとう	0.5	き	
		トウバンジャン	0.1		
		みそ	1.5	あか	
		あかみそ	0.3	あか	
		ごまあぶら	0.1	き	
		かたくりこ	0.2	き	
		みず	8		
	ビーフンスープ	ベーコン	5	あか	
		ビーフン	5	き	
		にんじん	10	みどり	
		たまねぎ	15	みどり	
		チンゲンサイ	20	みどり	
		ふともやし	10	みどり	
		うずらたまご	15	あか	卵
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.5		小麦
		とりがらスープ	2		
		うすくちしょうゆ	0.3		小麦
		さけ	0.5		
		ごまあぶら	0.2	き	
		みず	110		
	のりごまふりかけ	のりごまふりかけ(2g)	1ふくろ	き	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
B 12日(金)	パン	パン	1こ	き	乳・小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	マーボーどうふ	とうふ	50	あか	
		ぶたミンチ	15	あか	
		つちしょうが	0.4	みどり	
		ガーリック	0.1		
		たけのこ	5	みどり	
		たまねぎ	20	みどり	
		にんじん	12	みどり	
		あおねぎ	1	みどり	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2		小麦
		とりがらスープ	2		
		こいくちしょうゆ	0.2		小麦
		さとう	0.5	き	
		トウバンジャン	0.1		
		みそ	1.5	あか	
		あかみそ	0.3	あか	
		ごまあぶら	0.1	き	
		かたくりこ	0.2	き	
		みず	8		
	ビーフンスープ	ベーコン	5	あか	
		ビーフン	5	き	
		にんじん	10	みどり	
		たまねぎ	15	みどり	
		チンゲンサイ	20	みどり	
		ふともやし	10	みどり	
		うずらたまご	15	あか	卵
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.5		小麦
		とりがらスープ	2		
		うすくちしょうゆ	0.3		小麦
		さけ	0.5		
		ごまあぶら	0.2	き	
		みず	110		
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム(15g)	1ふくろ	き	

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 15日(月)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	き	
		むぎ	13.5	き	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	ぶたにくとやまとまなのいためもの	ぶたにく	25	あか	
		ごまあぶら	0.5	き	
		おろしにんにく	0.3		
		さけ	1		
		こいくちしょうゆ	1		小麦
		はるさめ	5	き	
		やまとまな	20	みどり	
		たまねぎ	20	みどり	
		にんじん	10	みどり	
		ほししいたけ	0.2	みどり	
		うすくちしょうゆ	2		小麦
		みりん	1		
		こしょう	0.03		
B 15日(月)	とうふのみそしる	あぶらあげ	5	あか	
		たまねぎ	25	みどり	
		とうふ	30	あか	
		ほしわかめ	0.3	あか	
		あおねぎ	3	みどり	
		うるめぶし	3		
		みそ	9	あか	
		しろみそ	1	あか	
		みず	110		
	ひじきのりのつくだに	ひじきのりのつくだに(10g)	1ふくろ	あか	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 16日(火)	ちいさいパン	ちいさいパン	1こ	き	乳・小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	きつねうどん	あぶらあげ	30	あか	
		さとう	2.5	き	
		こいくちしょうゆ	2.5		小麦
		みりん	0.6		
		うるめぶし	0.3		
		みず	12		
		うどん	60	き	小麦
		かまぼこ	7	あか	
		たまねぎ	25	みどり	
		にんじん	10	みどり	
		えのきたけ	7	みどり	
		あおねぎ	4	みどり	
B 17日(水)	にぼしのいそべあげ	うるめぶし	3.2		
		だしこんぶ	0.5		
		さとう	0.5	き	
		うすくちしょうゆ	5		小麦
		こいくちしょうゆ	2		小麦
		みりん	1		
		しお	0.1		
		みず	110		
		かえりちりめん	8	あか	
		あおのり	0.1	あか	
		てんぷらこ	2	き	小麦
		みず	3		
		あげあぶら		き	
	ぼうソーセージ	ぼうソーセージ(20g)	1ぽん	あか	小麦・かに

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 17日(水)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	き	
		むぎ	13.5	き	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご(50g)	1こ	あか	卵
	しんじゃがに	ぶたにく	20	あか	
		さとう	1	き	
		こいくちしょうゆ	1		小麦
		さけ	0.5		
		サラダあぶら	0.2	き	
		じゃがいも	70	き	
		たまねぎ	45	みどり	
		にんじん	15	みどり	
		いとこんにゃく	30	き	
		グリンピース	5	みどり	
B 16日(火)	てづくりふりかけ	さとう	2	き	
		みりん	1		
		こいくちしょうゆ	4		小麦
		うすくちしょうゆ	1		小麦
		しお	0.1		
		みず	20		
		ちりめんじゃこ	8	あか	
		ひじき	1	あか	
		かつおぶし	1	あか	
		しおこんぶ	0.5	あか	小麦
		しろごま	2	き	
		さとう	1.2	き	
		こいくちしょうゆ	1		小麦
		みりん	1		
		さけ	0.5		
		こめず	0.5		
		みず	3		

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 18日(木)	パン	パン	1こ	き	乳・小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	ハンバーグのケチャップに	ハンバーグ(50g)	1こ	あか	小麦
		トマトケチャップ	13		
		ウスターソース	3.5		
		さとう	0.4	き	
		ようがらし	0.02		
		みず	25		
	こふきいも	じゃがいも	55	き	
		しお	0.3		
B 19日(金)	ミネストローネ	ベーコン	5	あか	
		たまねぎ	25	みどり	
		にんじん	10	みどり	
		キャベツ	30	みどり	
		こめこマカロニ	5	き	
		コンソメ	1.8		小麦
		うすくちしょうゆ	0.3		小麦
		こしょう	0.03		
		みず	110		

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 19日(金)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	き	
		むぎ	13.5	き	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	ビーフカレー	ぎゅうにく	15	あか	
		つちしょうが	0.3	みどり	
		おろしにんにく	0.08		
		しお	0.3		
		こしょう	0.02		
		あかぶどうしゅ	1		
		サラダあぶら	0.5	き	
		じゃがいも	50	き	
		たまねぎ	50	みどり	
		にんじん	20	みどり	
		カレーこ	0.9		
		トマトピューレ	8	みどり	
		りんごピューレ	4	みどり	
		コンソメ	1.5		小麦
		チャツネ	1		
B 18日(木)	フルーツミックスゼリー	だっしふんにゅう	3	あか	乳
		チーズ	3	あか	乳
		バター	4	き	乳
		こむぎこ	4	き	小麦
		さとう	0.3	き	
		ゆ	35		
		トマトケチャップ	2		
		こいくちしょうゆ	0.8		小麦
		ウスターソース	2.5		
		ヨーグルト(むとう)	2	あか	乳
		みず	30		
		パインアップル(シロップづけ)	10	みどり	
		みかん(シロップづけ)	15	みどり	
		ぶどうゼリー	10	き	
		なしゼリー	10	き	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	12	みどり	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 22日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	き	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	あじのてりやき	あじのてりやき(30g)	1こ	あか	小麦
	ならあえ	あぶらあげ	5	あか	
		つきこんにゃく	10	き	
		にんじん	5	みどり	
		ぜんまい	5	みどり	
		かんぴょう	0.8	みどり	
		ならづけ	2	みどり	
		サラダあぶら	0.3	き	
		さとう	1	き	
		こいくちしょうゆ	1.5		小麦
		みりん	1.5		
		うるめぶし	0.4		
		みず	7		
		しいたけのもどしじる	4		
B 22日(月)	おんぞうめん	そうめん	6	き	小麦
		とりにく	10	あか	
		かまぼこ	5	あか	
		にんじん	5	みどり	
		たまねぎ	20	みどり	
		ほうれんそう	10	みどり	
		ほししいたけ	0.2	みどり	
		あおねぎ	3	みどり	
		うるめぶし	3		
		だしこんぶ	0.2		
		うすくちしょうゆ	2.5		小麦
		しお	0.1		
		しいたけのもどしじる	10		
		みず	120		
	ならのはちみつだいず	はちみつだいず(７ｇ)	1ふくろ	あか	

古都ならの日

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 23日(火)	こくとうパン	こくとうパン	1こ	き	乳・小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	ポークビーンズ	ぶたにく	15	あか	
		あかぶどうしゅ	1		
		しお	0.1		
		こしょう	0.03		
		ガーリック	0.03		
		たまねぎ	45	みどり	
		じゃがいも	50	き	
		にんじん	15	みどり	
		だいず	20	あか	
		サラダあぶら	0.3	き	
		コンソメ	1.2		小麦
		トマトケチャップ	10		
		トマトピューレ	5	みどり	
		ウスターソース	2		
		パプリカ	0.03		
		ローリエ	0.01		
		みず	25		
B 24日(水)	こんさいのサラダ	なまクリーム	1	あか	乳
		こむぎこ	3	き	小麦
		バター	3	き	乳
		ゆ	20		
		さとう	0.5	き	
		ごぼう	25	みどり	
		こくもつす			
		れんこん	5	みどり	
		にんじん	10	みどり	
		ごまドレッシング	8	き	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 24日(水)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	き	
		むぎ	13.5	き	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	ホイコーロー	ぶたにく	30	あか	
		ごまあぶら	0.3	き	
		おろしにんにく	0.05		
		さけ	0.3		
		キャベツ	40	みどり	
		にんじん	10	みどり	
		たまねぎ	20	みどり	
		にら	5	みどり	
		あかみそ	3	あか	
		みそ	1	あか	
		さとう	0.6	き	
		こいくちしょうゆ	0.6		小麦
		コチジャン	0.5		
		テンメンジャン	0.3		小麦
		こしょう	0.03		
		かたくりこ	0.5	き	
B 23日(火)	たけのこいりかきたまスープ	ベーコン	5	あか	
		たまねぎ	15	みどり	
		にんじん	5	みどり	
		たけのこ	7	みどり	
		ふともやし	10	みどり	
		あおねぎ	3	みどり	
		たまご	30	あか	卵
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.5		小麦
		とりがらスープ	2		
		しお	0.05		
		さけ	0.5		
		こいくちしょうゆ	0.5		小麦
		かたくりこ	0.5	き	
		ごまあぶら	0.2	き	
		みず	110		
	さかなふりかけ	さかなふりかけ(2.8g)	1ふくろ	き	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 25日(木)	ちいさいパン	ちいさいパン	1こ	き	乳・小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	なのはなのクリームスパゲティ	スパゲティ	30	き	小麦
		ベーコン	10	あか	
		たまねぎ	35	みどり	
		にんじん	15	みどり	
		なのはな	10	みどり	
		サラダあぶら	0.3	き	
		しお	0.2		
		こしょう	0.03		
		ガーリック	0.1		
		コンソメ	1.5		小麦
B 26日(金)	グリーンアスパラサラダ	チーズ	1	あか	乳
		だっしふんにゅう	2	あか	乳
		じょうしんこ	2	き	
		ぎゅうにゅう	40	あか	乳
		バター	1	き	乳
		なまクリーム	1	あか	乳
		みず	30		
		キャベツ	30	みどり	
		グリーンアスパラガス	5	みどり	
		ホールコーン	10	みどり	
		わふうドレッシング(10g)	1ふくろ	き	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A 26日(金)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	き	
		むぎ	13.5	き	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	いわしのうめに	いわし(35g)	1び	あか	
		うめペースト	2	みどり	
		さとう	2	き	
		こいくちしょうゆ	2		小麦
		みりん	1.5		
		みず	15		
	とりにくとはるやさいのにもの	とりにく	20	あか	
		ごぼう	10	みどり	
		たけのこ	5	みどり	
		にんじん	10	みどり	
		こんにゃく	10	き	
		ふき	5	みどり	
		サラダあぶら	0.5	き	
B 25日(木)	じゃがいものみそしる	うるめぶし	1		
		さとう	2	き	
		さけ	1.5		
		こいくちしょうゆ	3.8		小麦
		みりん	1.5		
		みず	10		
		じゃがいも	30	き	
		たまねぎ	25	みどり	
		あぶらあげ	5	あか	
		ほしわかめ	0.3	あか	
		あおねぎ	3	みどり	
		うるめぶし	3		
		みそ	9	あか	
		しろみそ	1	あか	
		みず	110		

	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)	VA (μgRE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)
４月分平均栄養量（Ａ班）	676	14.7	27.3	412	98	3.4	231	0.53	0.52	24	4.9
４月分平均栄養量（Ｂ班）	673	14.9	27.7	414	97	3.4	230	0.51	0.52	26	5.3
文部科学省学校給食摂取基準	650	※摂取エネルギーの13～20%	※摂取エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	20	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。
低学年用ごはん…176g（麦を15%混ぜた麦ごはんを基本としています）　低学年用パン…81g　牛乳…200cc
高学年用ごはん…220g　高学年用パン…95g　小さいパン…66ｇ

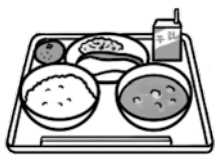
平成31年度給食実施予定日のお知らせ
一学期：４月12日（金）～７月18日（木）
（１年生：４月18日（木）～７月18日（木））
二学期：８月27日（火）～12月20日（金）
三学期：１月８日（水）～３月23日（月）

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（つちか）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

予定献立表の見方

食品を体内でのおもな働きによって３つのグループ(赤･黄･緑)に分けています。

日	献立名	食品名	1人分(g)	栄養三色	特定原材料7品目
A3日（火）	こくとうパン	こくとうパン	1こ	き	乳･小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	あか	乳
	ゴーヤいり チャンプルー	ぶたにく	12	あか	
		とうふ	50	あか	
		たけのこ	5	みどり	
		ほししいたけ	0.2	みどり	
		にんじん	10	みどり	
		キャベツ	30	みどり	
		ゴーヤ	8	みどり	
		ごまあぶら	0.4	き	
		とりがらスープ	1.2		
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.4		小麦
		こいくちしょうゆ	0.6		小麦
		さけ	0.5		
		こしょう	0.03		
		かたくりこ	0.4	き	
B4日（水）	もずくスープ	ベーコン	3	あか	
		たまねぎ	30	みどり	
		もずく	7	あか	
		たまご	30	あか	卵
		にら	3	みどり	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.6		小麦
		こいくちしょうゆ	0.3		小麦
		さけ	0.5		
		こしょう	0.03		
		かたくりこ	1	き	
		みず	110		
	ぼうソーセージ	ぼうソーセージ(20ｇ)	1ぽん	あか	小麦･かに

献立名・食品名・一人分の分量を表示しています。

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料７品目が含まれる場合に表示されます。

卵・牛乳
小麦・そば
落花生
えび・かに

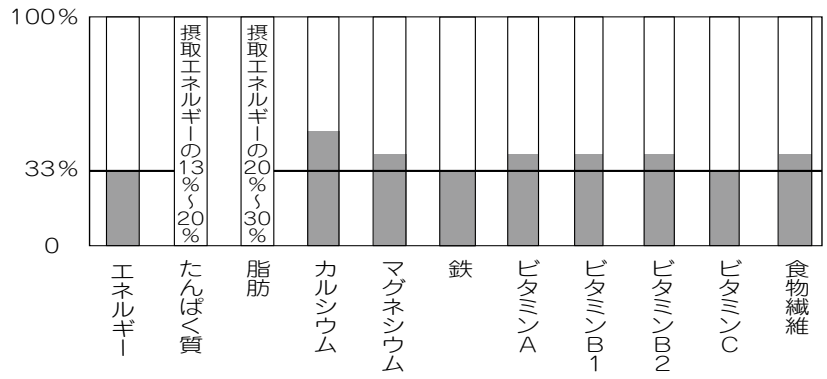
奈良市では卵・乳・乳製品の除去食を行っています。

献立表は A･B 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。

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

●奈良市の小学校はＡ班とＢ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し､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２４６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て使うと、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。

だしに使われる主な食材

昆布　かつお節　干ししいたけ　煮干し

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

毎月19日は
食育の日

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。

古都ならの日

NARA ALL RICE ACTION

「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。

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きます。

献立紹介

【温ぞうめん】　Ａ・Ｂ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・しいたけの三種類のだしを組み合わせています。