



令和2年度 中学校 学校給食献立表

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21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)

☆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

Table with 12 columns: Day, Dish Name, Food Name, Portion (g), Allergen, Day, Dish Name, Food Name, Portion (g), Allergen, Day, Dish Name, Food Name, Portion (g), Allergen. It lists daily school lunch menus from D1 to E17, including items like rice, bread, soup, and meat dishes with their respective allergen information.

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目
D17日(水)	麦ご飯 牛乳 すき焼き	米(奈良市産)	93.5		D18日(木)	パン 牛乳 かぶの クリームシチュー	パン	1個	小麦・乳	D19日(金)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵 切り干し大根の煮つけ	米(奈良市産)	93.5	
		麦	16.5	乳			麦	16.5	乳					
		牛乳	1本	小麦			牛乳	1本	小麦					
		牛肉	26				ベーコン	13						
		濃口しょうゆ	1.3				かぶ	32.5						
		砂糖	1.3				玉ねぎ	45.5						
		焼き豆腐	39				にんじん	19.5						
		ふ	3.9				じゃがいも	26						
		糸こんにゃく	26				チンゲン菜	13						
		玉ねぎ	58.5				しめじ	6.5						
白菜	65		クリームコーン	13										
しろな	13		コンソメ	1.95	小麦									
水菜	13		塩	0.13										
白ねぎ	13		こしょう	0.04										
濃口しょうゆ	9.1		角チーズ	2.6	乳									
淡口しょうゆ	0.91		牛乳	45.5	乳									
砂糖	5.2		上新粉	1.95	乳									
酒	1.3		脱脂粉乳	3.9	乳									
塩	0.03		バター	0.65	乳									
サラダ油	0.39		生クリーム	1.3										
ちりめんじゃこ	4.4		水	52										
ひじき	1.1		ごぼう	32.5										
かつお節	1.1		穀物酢											
塩昆布	0.55	小麦	れんこん	6.5										
白ごま	2.2		にんじん	13										
米酢	0.44		ごまドレッシング	10.4	小麦									
砂糖	1.1		チョコクリーム	1袋	小麦									
濃口しょうゆ	0.88	小麦												
みりん	0.88													
酒	0.44													
水	3.3													
豆乳	3.3													
豆乳パンナコッタ	1個													



日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目			
E16日(火)	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ	4.4		D22日(月)	麦ご飯 牛乳 納豆 豚じゃが	米(奈良市産)	93.5		E24日(水)	パン 牛乳 鶏肉の唐揚げ にんじんしりしり 肉だんごと白菜の スープ煮 りんごジャム	パン	1個	小麦・乳			
		ひじき	1.1				麦	16.5	乳			牛乳	1本	乳	鶏肉の唐揚げ(1個25g)	2個	小麦
		かつお節	1.1				牛乳	1本	小麦			揚げ油			揚げ油		
		塩昆布	0.55	小麦			鶏肉	19.5				にんじん	45.5		にんじん	45.5	
		白ごま	2.2				砂糖	1.3				まぐる油漬	18.2		まぐる油漬	18.2	
		米酢	0.44				濃口しょうゆ	1.3	小麦			煮干し(粉末)	0.39		煮干し(粉末)	0.39	小麦
		砂糖	1.1				酒	0.65				淡口しょうゆ	1.3	小麦	淡口しょうゆ	1.3	小麦
		濃口しょうゆ	0.88	小麦			サラダ油	0.26				こしょう	0.03		こしょう	0.03	小麦
		みりん	0.88				じゃがいも	91				肉だんご	45.5	小麦	肉だんご	45.5	小麦
		酒	0.44				玉ねぎ	65				白菜	39		白菜	39	
水	3.3		にんじん	19.5		にんじん	13		にんじん	13							
			糸こんにゃく	26		玉ねぎ	26		玉ねぎ	26							
			さやいんげん	13		太もやし	13		太もやし	13							
			砂糖	2.6		チンゲン菜	13		チンゲン菜	13							
			みりん	1.3		にら	3.9		にら	3.9							
			濃口しょうゆ	5.2	小麦	春雨	6.5		春雨	6.5							
			淡口しょうゆ	1.3	小麦	濃口しょうゆ	0.39	小麦	濃口しょうゆ	0.39	小麦						
			塩	0.13		酒	0.65		酒	0.65							
			水	26		かたくり粉	0.39		かたくり粉	0.39							
						中華スープ(粉末)	2.6	小麦	中華スープ(粉末)	2.6	小麦						
						ごま油	0.26		ごま油	0.26							
						水	104		水	104							
							1袋			1袋							

日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定原材料7品目			
E22日(月)	ちりめんキャベツ	ちりめんじゃこ	8.8		D24日(水)	麦ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ にんじんしりしり 肉だんごと白菜の スープ煮 のりふりかけ	米(奈良市産)	93.5		E25日(木)	減量胚芽パン 牛乳 クリームスパゲティ フルーツポンチ 棒ソーセージ	減量胚芽パン	1個	小麦・乳			
		キャベツ	27.5				麦	16.5	乳			牛乳	1本	乳	スパゲティ	39	小麦
		にんじん	7.7				牛乳	1本	小麦			いわしのかんろ煮	1尾	小麦	ベーコン	6.5	
		ごま油	0.33				豚肉	19.5				きんぴらごぼう			あさり	19.5	
		砂糖	0.55				平天	10.4				かきたま汁			白ぶどう酒	0.65	
		みりん	1.1				ごぼう	32.5							玉ねぎ	32.5	
		濃口しょうゆ	1.32	小麦			にんじん	13							にんじん	6.5	
							ほうれん草	13							オリーブ油	0.39	
							オリーブ油	0.39							塩	0.26	
							酒	0.65							こしょう	0.04	

## 2月2日は節分です

節分とは季節を分けるという意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことです。旧暦では、立春から新年となり、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大切な日でした。そこで「節分」といえば、立春の前日を言うようになりました。

**どうして豆まきをするの？**

病や災害などは鬼の仕業と考えられていました。豆をまくことは「魔の目をまく」ことに通じるため、いった豆で鬼を追い払い、福を招くと考えられています。

**終いわしを飾るのはなぜ？**

鬼は臭いが強いものと、とがったものが苦手とされていました。節分には、焼いたいわしを食べ、残ったいわしの頭をとげのある柵の小枝に刺して玄関に飾る風習があります。

**給食では節分行事食として**  
いわしのしょうが煮・五目大豆が出ます。

	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)
2月分平均栄養量 (D班)	839	15	26	469	124	4.4	305	0.62	0.61	40	6.8
2月分平均栄養量 (E班)	839	15	27	471	123	4.3	305	0.59	0.62	40	7.2
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

注) 栄養基準値は月平均で計算しています。  
 ※ 示した値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。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。  
 ご飯…242g 大和古代米ご飯…258g (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)  
 パン…125g 減量胚芽パン…95g 牛乳…200cc

### 奈良県産の食材

米・大和古代米・キャベツ  
しろな・かぶ・ほうれん草・水菜  
青ねぎ・小麦粉・上新粉・酒粕

※奈良市保健給食課ホームページにおいて一部紹介しています。

## 畑のお肉 大豆

大豆はたんぱく質がたくさん含まれているため、畑のお肉ともいわれます。また、「鉄分」や「カルシウム」も多く含まれています。そこで、大豆は昔からいろいろな食べ物や調味料に加工されて食べられてきました。給食でも、いろいろな大豆の加工品を使っています。

### 大豆からできる食品

## 米と大豆は良いコンビ

- 日本の伝統的な組み合わせ**  
日本では古くから、米と大豆製品を組み合わせる料理(ご飯とみそ汁等)が発達しました。
- 米の栄養を補う**  
大豆は白米に不足する必須アミノ酸を補います。
- 田んぼのあぜに大豆を植えていた**  
田んぼのあぜを強くするために大豆を植えて一緒に栽培していたため、「あぜ豆」とも言われていました。大豆は若いうちに枝豆として収穫したり、完熟させて大豆として収穫したりします。