



令和2年度 小学校

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)

☆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・大安寺西三確・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・登美ヶ丘・六条・右京・東登美ヶ丘神功・朱雀・済美南・伏見南・佐保台・左京・月ヶ瀬・都祁

Main table with columns for Date, Dish Name, Food Name, and Allergen Information. It lists daily school lunch menus from August to February, including items like rice, bread, chicken, and various soups, with corresponding allergen markers for wheat, milk, and eggs.

食育の日




| 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 | | | |
|-----------------|----------------------------------|-----------------|--------|----------|-----------------|---------------------------------------|------------|--------|----------|-----------------|-----------------------------------|----------------|--------|----------|----------|-----|----|
| A 26日 (火) | パン ぎゅうにゅう にくだんご ごもくスープに | パン | 1こ | 小麦・乳 | A 27日 (水) | げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう よしのくずのあんかけうどん | こめ(奈良市産)むぎ | 68 | 乳 | A 28日 (木) | パン ぎゅうにゅう チキンナゲット ごぼうサラダ | パン | 1こ | 小麦・乳 | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 |
| | | にくだんご(1こ20g) | 2こ | 小麦 | | | うどん | 60 | 小麦 | | | チキンナゲット(1こ20g) | 2こ | 小麦 | あげあぶら | 30 | |
| | | ぶたにく | 15 | | | | とりにく | 10 | | | | ごぼう | 30 | | こくもつす | 5 | |
| | | たまねぎ | 20 | | | | かまぼこ | 8 | | | | にんじん | 10 | 小麦 | ごまドレッシング | 8 | 小麦 |
| | | にんじん | 10 | | | | あぶらあげ | 10 | | | | ベーコン | 5 | | じゃがいも | 30 | |
| | | えのきたけ | 8 | | | | にんじん | 10 | | | | たまねぎ | 30 | | にんじん | 15 | |
| | | ほししいたけ | 0.5 | | | | はくさい | 20 | | | | チンゲンサイ | 15 | | しめじ | 7 | |
| | | キャベツ | 30 | | | | ほししいたけ | 0.75 | | | | クリームコーン | 10 | 小麦 | コンソメ | 1.5 | 小麦 |
| | | チンゲンサイ | 15 | | | | あおねぎ | 3 | | | | さとう | 0.5 | | しお | 0.1 | |
| B 27日 (水) | フルーツクリーム | ちゅうかスープ(ふんまつ) | 1.5 | 小麦 | B 26日 (火) | たかなちりめん | だしこんぶ | 0.5 | | B 29日 (金) | クリームシチュー | こしょう | 0.03 | | | | |
| | | とりがらスープ | 2 | | | | うるめぶし | 3 | | | | かくチーズ | 2 | 乳 | ぎゅうにゅう | 35 | 乳 |
| | | うすくちしょうゆ | 0.3 | 小麦 | | | うすくちしょうゆ | 5 | 小麦 | | | じょうしんこ | 1.5 | | だっしふんにゅう | 3 | 乳 |
| | | みず | 90 | | | | こいくちしょうゆ | 2 | 小麦 | | | バター | 0.5 | 乳 | なまクリーム | 1 | 乳 |
| | | ホイップクリーム | 13 | 乳 | | | みりん | 1 | | | | みず | 40 | | | | |
| | | みかん(シロップづけ) | 20 | | | | さとう | 0.5 | 小麦 | | | | | | | | |
| | | パインアップル(シロップづけ) | 20 | | | | たかなづけ | 15 | 小麦 | | | | | | | | |
| | | | | | | | ちりめんじゃこ | 8 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | しろごま | 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | ごまあぶら | 0.3 | | | | | | | | | |

| 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(g) | 特定原材料7品目 |
|-----------------|-----------------------------------|------------|--------|----------|
| A 29日 (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのうめ にびたし | こめ(奈良市産)むぎ | 76.5 | 乳 |
| | | ぎゅうにゅう | 13.5 | 乳 |
| | | さんま(40g) | 1ぼん | 小麦 |
| | | うめペースト | 1.5 | |
| | | さけ | 1 | |
| | | こいくちしょうゆ | 2 | 小麦 |
| | | みりん | 1 | |
| | | さとう | 2.5 | |
| | | みず | 15 | |
| | | はくさい | 40 | |
| B 28日 (木) | にゅうめん | こまつな | 10 | |
| | | にんじん | 5 | |
| | | あぶらあげ | 5 | |
| | | ひらてん | 5 | |
| | | うるめぶし | 0.5 | |
| | | こいくちしょうゆ | 2.5 | 小麦 |
| | | うすくちしょうゆ | 0.5 | 小麦 |
| | | みりん | 1.5 | |
| | | さとう | 0.5 | |
| | | みず | 5 | |
| ふしそめん | 5 | 小麦 | | |
| あぶらあげ | 5 | | | |
| かまぼこ | 5 | | | |
| たまねぎ | 25 | | | |
| にんじん | 10 | | | |
| あおねぎ | 3 | | | |
| うるめぶし | 3 | | | |
| みそ | 6 | | | |
| しろみそ | 1 | | | |
| みず | 130 | | | |

| | 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) |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|------------|-------|-----------|---------|---------|--------|---------|
| 1月分平均栄養量(A班) | 670 | 15 | 27 | 379 | 88 | 3.1 | 244 | 0.47 | 0.50 | 30 | 5.0 |
| 1月分平均栄養量(B班) | 666 | 15 | 28 | 381 | 87 | 3.1 | 244 | 0.45 | 0.51 | 30 | 5.0 |
| 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 |


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、学校を通じて対象児童の保護者にお知らせします。
 低学年用ご飯…176g 高学年用ご飯…220g 低学年減量ご飯…154g
 高学年減量ご飯…198g (麦を15%混ぜたご飯を基本としています)
 低学年用パン…81g 高学年用パン…95g
 小さい黒糖パン…66g 牛乳…200cc

奈良県産の食材
 米・青ねぎ・キャベツ・水菜・大根
 梅ペースト・小麦粉・上新粉
 ※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。



1月24日から30日は
全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の小学校で弁当を持参できない子どもたちのために「おにぎり・焼き魚・漬物」を出したのがはじまりです。第二次世界大戦で一時中断していましたが、昭和21年12月24日に再開されました。この日は冬休み中の学校が多いため、一ヶ月遅れの1月24日を給食記念日とし、この日からの一週間を学校給食週間としました。この週間中、奈良の郷土料理や特産品・地場産物などを取り入れます。



日本の行事食すごろく

