

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 清美・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・清美南・伏見南・佐保台・左京・月ヶ瀬・都祁



令和2年度 小学校

学校給食献立表

Main table containing school lunch menus for December, organized by date (A1 to B16) and class (A/B). Each entry includes the dish name, ingredients, and 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
A 17日(木)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグの ケチャップに ふゆやさいサラダ	パン	1こ	小麦・乳	A 18日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのうめ <b>食育の日</b> 	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 21日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなの あんかけ ならあえ	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			むぎ	13.5				小麦	むぎ	
B 18日(金)	ハンバーグの ケチャップに ふゆやさいサラダ コンソメスープ	ハンバーグ(50g)	1こ	小麦	B 17日(木)	うらかみそぼろ じゃがいものみそしる	とりにく	55	小麦	B 21日(月)	わかめのみそしる	とりにく	55	小麦
		トマトケチャップ	13	小麦			とりにく	55				小麦	とりにく	

A 22日(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう タッカルビ ちゅうかスープ	こくとうパン	1こ	小麦・乳	B 22日(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう タッカルビ ちゅうかスープ のりふりかけ	こめ(奈良市産)	76.5	乳	こくとうパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			むぎ	13.5			小麦	むぎ	

### こだわりの味！ 大和牛

～大和牛のすき焼き(A班4日・B班3日)～

奈良県東部の宇陀市や宇陀郡、五條市を中心に、奈良県内で育てられている黒毛和牛を「大和牛」といいます。柔らかく弾力のある肉質の赤身と脂肪が細かく網目のように入っている(霜降り)のが特徴です。大和牛と呼ばれるには、最長飼養地が奈良県であるものや奈良県食肉センターへ出荷されたもの、出荷月齢が30ヶ月以上のものなど、いくつかの規格要件を満たすことが必要で、選ばれた黒毛和種だけを大和牛と呼ぶことができます。今月の給食にはこの大和牛がすき焼きとなって登場します。





	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)
12月分平均栄養量(A班)	679	25.9	21.4	369	89	3.0	251	0.46	0.53	23	5.0
12月分平均栄養量(B班)	683	25.8	21.2	371	90	3.1	251	0.48	0.53	23	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	0.40	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%混ぜた麦ご飯を基本としています)  
 低学年用パン・米粉パン・黒糖パン…81g  
 高学年用パン・米粉パン・黒糖パン…95g  
 小さいパン…66g 牛乳…200cc



### 奈良県産の食材

米・青ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・大根  
 しろな・大和牛・梅ペースト・奈良漬  
 干しいたけ・小麦粉・上新粉・米粉パン  
 ※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。



### おん祭と奈良のっぺ

毎年12月15日から18日は「春日若宮おん祭」が行われます。奈良の冬はこのおん祭から始まるといわれ、さまざまな儀式や時代行列などが行われます。奈良市の餅飯殿町にある大宿所では、大和の国内から集まった大和土に「のっぺ」がふるまわれていました。奈良ではこの祭にあわせて、「のっぺ」を食べる習慣が続いています。奈良の「のっぺ」は、里芋や大根、人参、厚揚げ、こんにやくなどを烏帽子切りにし、里芋が煮崩れることにより自然にとろみがつく具の多い煮物です。





# 寒さに負けない冬の食生活

寒さに負けないようにするためには、体を温めて抵抗力をつけることが大切です。次のことに気をつけて、寒い冬を元気に過ごしましょう。


### 1. たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、血や肉などの体をつくるもとになる大切な栄養素です。代謝をよくし、体をじっくりと温める働きがあります。



### 2. エネルギーを十分とろう

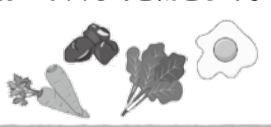
炭水化物・脂質は、体を動かすもとになります。脂質は、少しの量でたくさんのエネルギーになるので体を温めます。



### 3. ビタミンをたっぷりとろう


#### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぎます。




#### ビタミンC

抵抗力を高める働きがあります。




### 4. 毎日朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、食べたものを消化・吸収するために内臓が動き出し、体を内側から温めます。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ごはんを食べましょう。




### 5. 温かい食べ物や料理で体の中から温まろう

冬が旬の野菜や魚介を使った温かい鍋物・スープなどで体を温めましょう。



～外出後と食事の手洗い・うがいを必ず行いましょう～



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。  
 2 手の甲をのばすようにこすります。  
 3 指先・爪の間を念入りにこすります。  
 4 指の間を洗います。  
 5 親指と手のひらをねじり洗います。  
 6 手首も忘れずに洗います。