

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



令和2年度 小学校

学校給食献立表

Main table containing school lunch menus for each day from A2 to B18, including item names, 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 18日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A 19日(木)	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	1こ	小麦・乳	A 20日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつとう	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	乳
B 17日(火)	そぼろどんぶり	とりにんち	35		B 20日(金)	ポークビーンズ	ぶたにく	20		B 19日(木)	やまとにくどりの すきやき	なつとう(30g)	1こ	小麦
		ごぼう	15				あかぶどうしゅ	1				やまといくどりの	1	小麦
A 24日(火)	スパゲティ ミートソースあえ	さけ	0.5		A 25日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに	しお	0.1		A 26日(木)	パン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ	サラダあぶら	0.3	
		さとう	2.5	小麦			こしょう	0.03				プレーンオムレツ(50g)	1こ	卵
B 25日(水)	あおなのソテー	みりん	0.5		B 24日(火)	にびたし	あぶらあげ	5		B 27日(金)	ビーフンスープ	トマトケチャップ	5	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦			ひらてん	5				ぶたにく	10	
A 27日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	うすくちしょうゆ	0.5	小麦	A 30日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	20		B 26日(木)	わかめスープ	ごまあぶら	0.3	
		ぶたにく	5				キャベツ	25				ビーフン	6	
B 26日(木)	わかめスープ	ポークフランク	5		B 30日(月)	ポークカレー	うるめぶし	0.5		A 27日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	にんじん	10	
		チンゲンサイ	15				こいくちしょうゆ	2	小麦			たまねぎ	15	
		キャベツ	30				うすくちしょうゆ	0.5	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		サラダあぶら	0.3				みりん	1.5	小麦			なつとう	1こ	小麦
		コンソメ	0.3	小麦			さとう	0.5	小麦			やまといくどりの	1	小麦
		しお	0.05				みず	5				すきやき	1	小麦
		こしょう	0.03				ぶたにく	10				やきどうふ	30	小麦
		1ぼん	110	小麦・かに			あぶらあげ	5				ふ	3	小麦
							ごぼう	10				いとこんにやく	20	小麦
							だいこん	30				たまねぎ	40	小麦
							にんじん	10				はくさい	40	小麦
							ふともやし	10				しるな	10	小麦
							あおねぎ	3				みずな	10	小麦
							うるめぶし	2				しるねぎ	10	小麦
							みそ	7				こいくちしょうゆ	7	小麦
							しろみそ	1				うすくちしょうゆ	0.7	小麦
							あかみそ	1				さとう	4	小麦
							みず	110				しお	2.3	小麦
												こいくちしょうゆ	1.3	小麦
												さけ	1.3	小麦
												みりん	1.3	小麦
												みず	5	小麦



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…81g 高学年用パン・米粉パン…95g
 小さいパン…66g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・青ねぎ・大和肉鶏・片平あかね漬
 金ごま・プロッコリー・米粉パン
 大根キムチ・梅ペースト・なめこ
 しろな・干しいたけ・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。

こだわりの味！ 大和肉鶏

～大和肉鶏のすき焼き(A班20日・B班19日)～

大和肉鶏は、大正・昭和時代に人気のあった「大和のかしわ」を復活させようと、奈良県畜産技術センターが研究して生まれた奈良県の地鶏です。主に宇陀市・五條市で育てられていて、コクと甘味があり肉質がしまっているため、噛めば噛むほどうま味を感じることができます。
 今月の給食には、昔からお祝い事などおめでたい時に食べられてきた奈良の郷土料理「かしわのすき焼き」が登場します。

～「和食」の4つの特徴～

11月24日は「和食」の日。2013年、「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。それに伴い、11月24日が「和食」の日と設定されました。和食文化には、4つの特徴があり、料理はもちろん、四季や自然と調和した食文化が世界から高く評価されています。「和食」のよさを再認識し、世界に誇れる素晴らしい食文化をこれからも食べ繋ぎ、次世代に残していくことが大切です。

1. 新鮮な旬の食材を活かした食事

南北に長い日本は四季があり、海・山・里と豊かな自然が広がっています。そのため、季節ごとに地域でとれた新鮮でおいしい旬の海産物や農作物などを豊富に使用することができます。

2. 栄養バランスのよい健康的な食事

和食の基本は、ごはんを中心におかず・汁物を組み合わせた「一汁三菜」の形で、栄養バランスがよいといわれています。また、「だし」のうま味を上手に使うことで素材の味を活かし、薄味でもおいしく食べられます。そのため、減塩にもなり、健康的な食生活につながります。

3. 季節や自然の美しさを感じられる食事

桜やもみじ・笹など季節の花や葉で料理を飾りつけたり、ガラスの器や陶器・土鍋など季節に合った器を使ったりすることで、自然の美しさや季節感を楽しむことができます。

4. 年中行事と関わりの深い食事

正月のおせち料理、節分の福豆、桃の節句には蛤の潮汁、端午の節句には柏餅など、年中行事と食事に深い関わりがあります。昔から「食」を分け合い、時間を共にすることで、家族や地域との絆を深めてきました。