

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



令和2年度 中学校

学校給食献立表

6月

Table with columns for Date (献立日), Dish Name (献立名), Food Name (食品名), and Amount (1人分). The table lists daily school lunch menus from June 15th to June 30th, including items like rice, bread, meat, and vegetables, with allergen information.

| 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(g) | 特定原材料7品目 | |
|---------------------|-----------|------------|--------|----------|----|
| E 30 日 (火) | 麦ご飯 | 米(奈良市産) | 93.5 | | |
| | | 麦 | 16.5 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | 1本 | | 乳 |
| | | 焼ちくわ(25g) | 2本 | | 小麦 |
| | ちくわのカレー揚げ | カレー粉 | 0.1 | | |
| | | 天ぷら粉 | 6 | | |
| | | 水 | 4.5 | | |
| | | 揚げ油 | | | |
| | 豚汁 | 豚肉 | 13 | | |
| | | 切り干し大根 | 3.25 | | |
| | | にんじん | 13 | | |
| | | つきこんにゃく | 13 | | |
| | | ごぼう | 19.5 | | |
| | | 青ねぎ | 3.9 | | |
| | | うるめ節 | 2.6 | | |
| | | みそ | 9.1 | | |
| | | 白みそ | 1.3 | | |
| | | 赤みそ | 1.3 | | |
| | 韓国のみ | 水 | 156 | | |
| | | 韓国のみ(1.5g) | 1袋 | | |

| | 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) |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|------------|-------|-----------|---------|---------|--------|---------|
| 6月分平均栄養量(D班) | 843 | 14 | 26 | 443 | 127 | 3.7 | 344 | 0.69 | 0.58 | 46 | 10.3 |
| 6月分平均栄養量(E班) | 828 | 14 | 25 | 441 | 125 | 3.5 | 329 | 0.68 | 0.58 | 34 | 9.4 |
| 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 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 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(麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
 パン…125g 米粉パン・胚芽パン…125g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

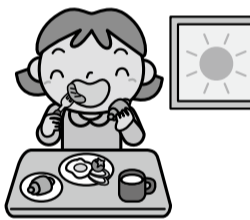
米
 米粉パン
 青ねぎ・なす
 小麦粉
 米粉マカロニ
 奈良のはちみつ大豆
 奈良のいちごゼリー



体づくりのために 栄養バランスのよい食事を心がけましょう！

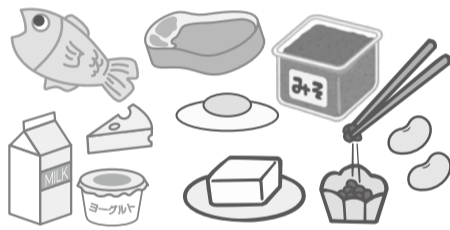
朝ご飯を必ず食べよう

体に良い習慣として、運動や睡眠に加えて、決まった時間に食事をとり、良い生活リズムをつくりましょう。



たんぱく質をとろう

病原菌に負けない抵抗力のある体をつくります。



野菜・果物・いも類をとろう

ビタミンC

体の免疫力を高めます。



カロテン(ビタミンA)

のどや鼻の粘膜を強くし、体の免疫力を高めます。



外から帰った時、食事の前には手洗いをしよう

ウイルスは、手や口・鼻の粘膜を通して体内に侵入します。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

