



令和2年度 小学校

学校給食献立表

4月

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)

奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

☆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 for April, including items like 'むぎごはん', 'パン', 'ハンバーグ', 'カレー', and 'ピビンバ', with detailed allergen breakdowns.


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 27日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳	A 28日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	B 28日(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳		
		ぎゅうにゅう	13.5	乳			むぎ	13.5								
B 27日(月)	さわらの みぞれあんかけ	だいきんち	15	小麦	マーボー豆腐	とうふ	50	小麦	マーボー豆腐	とうふ	15	小麦	はるさめスープ	はるさめ	15	小麦
		みぞれ	2	小麦		みぞれ	5	小麦		みぞれ	5	小麦				
B 27日(月)	ならづけきんぴら	きんぴら	25	小麦	はるさめスープ	はるさめ	15	小麦	はるさめスープ	はるさめ	15	小麦	こざかな	こざかな	10	小麦
		ごま	0.25	小麦		ごま	0.25	小麦		ごま	0.25	小麦				
B 27日(月)	はくたくじる	はくたく	0.25	小麦	こざかな	こざかな	10	小麦	こざかな	こざかな	10	小麦				
		じる	0.25	小麦												

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 30日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう	1こ 1ぼん	小麦・乳	A 5月1日(金)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) むぎ	68 12	乳			
B 5月1日(金)	ポークビーンズ	ポーク	20	小麦	ひじきのいために	ひじき	3	小麦	とうふのみそしる	とうふ	30	乳
		ビーンズ	10	小麦		みそ	3	小麦		みそ	3	小麦
B 5月1日(金)	かいそうサラダ	野菜	40	小麦	かしわもち	かしわもち	30	小麦				
		かいそう	5	小麦								

奈良県産の食材

米・青ねぎ・小麦粉・上新粉・奈良漬
奈良のはちみつ大豆・米粉マカロニ
大和古代米・米粉パン・はくたくうどん
干しいたけ・金ごま

※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。



令和2年度 給食実施予定日のお知らせ

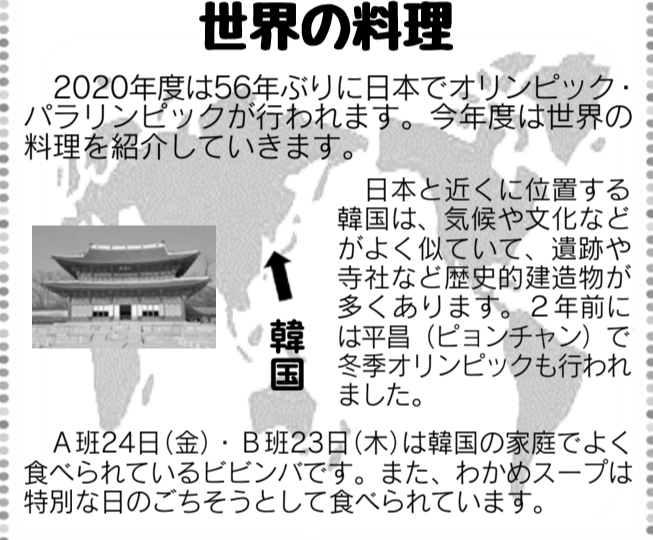
一学期：4月9日(木)～7月17日(金)
(1年生：4月15日(水)～7月17日(金))
二学期：8月26日(水)～12月22日(火)
三学期：1月8日(金)～3月23日(火)

世界の料理

2020年度は56年ぶりに日本でオリンピック・パラリンピックが行われます。今年度は世界の料理を紹介していきます。

日本と近くに位置する韓国は、気候や文化などがよく似ていて、遺跡や寺社など歴史的建造物が多くあります。2年前には平昌(ピョンチャン)で冬季オリンピックも行われました。

A班24日(金)・B班23日(木)は韓国の家庭でよく食べられているビビンバです。また、わかめスープは特別な日のごちそうとして食べられています。

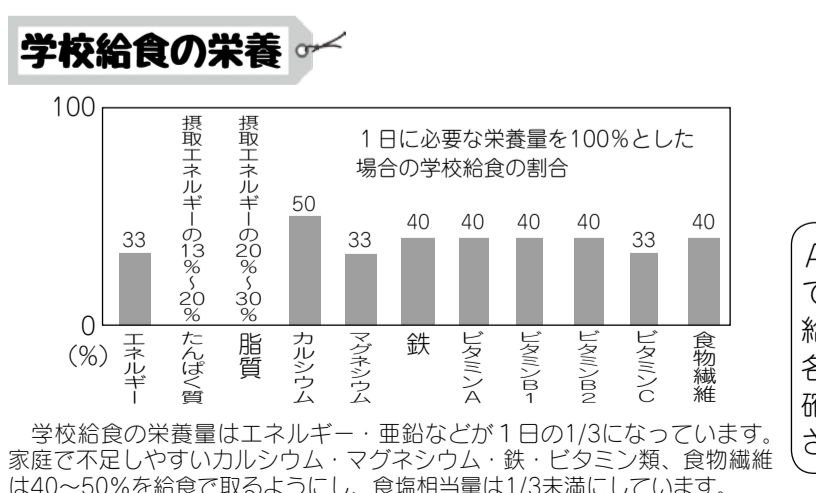
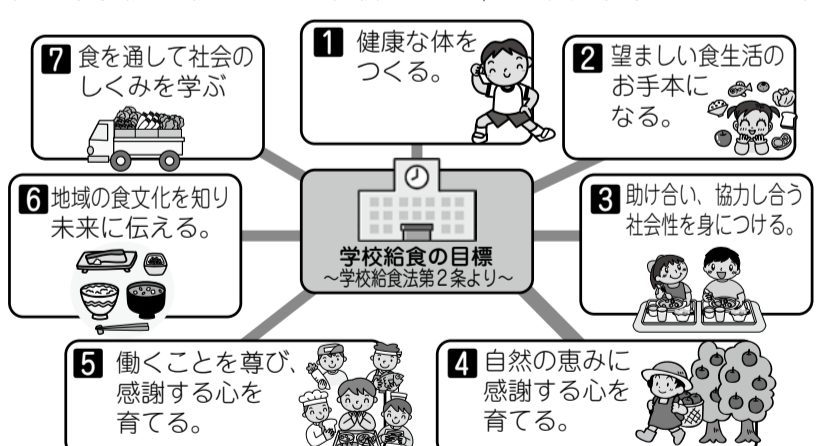


	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)
4月分平均栄養量(A班)	674	16	27	388	94	3.2	255	0.48	0.54	28	5.7
4月分平均栄養量(B班)	677	15	27	390	96	3.4	248	0.50	0.52	25	5.3
文部科学省学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5

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 低学年用減量ご飯…154g 高学年用減量ご飯…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…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66g 小さい米粉パン…59g 牛乳…200cc

奈良市の学校給食について

学校給食は「学校給食法」に基づき、児童・生徒の生涯にわたる健康づくりの基本を培うという観点から、学校教育活動の一環として実施され、児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。奈良市では、小学校43校と中学校21校の児童生徒併せて23,000食を提供しています。



献立表の見方

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

日	献立	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 9日(木)	ちいさいごはん ぎゅうにゅう	ちいさいごはん	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		パン	30	小麦
		ぶたミンチ	15	
		とりにく	5	
B 10日(金)	グリーンアスパラ アセロラゼリー	グリーンアスパラ	5	
		アセロラゼリー	40	
		さとう	0.6	
		みず	15	
		キャベツ	30	

奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

食物アレルギーの表示義務のある特定原材料(特定原材料に準ずるもの)が含まれる場合に表示されます。奈良市では卵(うすら卵)牛乳・乳製品の除去食を行っています。

A・B班共通です。給食の内容は各班の日付で確認してください。

食育の日「野菜を食べよう」

毎月19日は食育の日

「食育の日」は奈良市マスコットキャラクターしかまるくんがお知らせします。

「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育推進基本計画」により定められています。今年度は「野菜たっぷり献立」を実施します。目標摂取量：小学校 97g以上

古都ならの日

NARA ALL RICE ACTION

「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。

奈良市産米をおいしく食べる日として「古都ならの日」を設定し、毎月1回白米給食を実施します。子どもたちに私たちが住む奈良への関心を深めてもらうよう、この日の給食には奈良の地場産物や郷土料理を積極的に取り入れています。

給食の内容

- 奈良市の小学校はA班とB班に分かれ、「ご飯・牛乳・副食」または「パン・牛乳・副食」の組み合わせで完全給食を実施しています。
- 素材本来の味を大切に、できる限り手作りにこだわっています。

物資の購入

学校差をなくし良質な品物を安く購入するという目的で、奈良市教育委員会が一括で購入しています。

給食費について

1食246円です。毎月の喫食回数に応じて翌月に奈良市が口座振替等で徴収します。詳細は別添で配布される「学校給食費についてのご案内」をご確認ください。