



令和2年度 中学校

# 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

☆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<br>富雄第三              |
| E班 | 春日・伏見・都南・田原・興東館柳生・平城西・京西<br>登美ヶ丘北・都跡・平城東・月ヶ瀬・都祁 |

| 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 |      |    |
|---------|--------------------|------------|--------|----------|---------|-----------------|----------|--------|-------------|---------|-------------|--------------|--------|----------|------|----|
| D9日(木)  | 減量米粉パン<br>牛乳       | 減量米粉パン     | 1個     | 小麦・乳     | D10日(金) | 麦ご飯<br>牛乳<br>納豆 | 米(奈良市産)  | 93.5   | 乳<br>小麦     | D13日(月) | 麦ご飯<br>牛乳   | 米(奈良市産)      | 93.5   | 乳        |      |    |
|         |                    | 牛乳         | 1本     | 小麦       |         |                 | 麦        | 16.5   |             |         |             | 小麦           | 牛乳     |          | 1本   | 乳  |
|         |                    | ペンネ        | 39     | 小麦       |         |                 | 豚肉       | 1本     |             |         |             | 小麦           | 豚肉     |          | 1本   | 小麦 |
|         |                    | 豚ミンチ       | 19.5   | 小麦       |         |                 | 納豆(30g)  | 1個     |             |         |             | 小麦           | しょうが   |          | 1.04 | 小麦 |
| E10日(金) | ペンネの<br>ミートソースあえ   | 鶏レバーミンチ    | 6.5    |          | E9日(木)  | 新じゃが煮           | サラダ油     | 0.26   |             | E13日(月) | 豚スタミナどんぶり   | ごま油          | 0.39   |          |      |    |
|         |                    | おろしにんにく    | 0.13   |          |         |                 | 酒        | 0.13   |             |         |             | おろしにんにく      | 0.13   |          |      |    |
|         |                    | 塩          | 0.26   |          |         |                 | 濃口しょうゆ   | 1.3    | 小麦          |         |             | 濃口しょうゆ       | 1.3    | 小麦       |      |    |
|         |                    | こしょう       | 0.04   |          |         |                 | 砂糖       | 1.3    | 小麦          |         |             | にんにく         | 6.5    | 小麦       |      |    |
| D14日(火) | ハンバーグの<br>ケチャップ煮   | ハンバーグ(50g) | 1個     | 小麦       | D15日(水) | 鶏肉のてり煮          | 鶏肉       | 78     |             | D16日(木) | みそラーメン      | キャベツ         | 32.5   |          |      |    |
|         |                    | トマトケチャップ   | 13     |          |         |                 | 酒        | 1.3    | 小麦          |         |             | ごま油          | 0.26   |          |      |    |
|         |                    | ウスターソース    | 3.5    |          |         |                 | 濃口しょうゆ   | 3.25   | 小麦          |         |             | 塩            | 0.07   |          |      |    |
|         |                    | 砂糖         | 0.4    |          |         |                 | みりん      | 1.3    | 小麦          |         |             | こしょう         | 0.04   |          |      |    |
| E15日(水) | 米粉マカロニの<br>ミネストローネ | ポークフランク    | 13     |          | E14日(火) | 切り干し大根の煮つけ      | 切り干し大根   | 9.1    |             | E17日(金) | 揚げぎょうざ      | 揚げ油          | 19.5   |          |      |    |
|         |                    | キャベツ       | 32.5   |          |         |                 | 油揚げ      | 6.5    |             |         |             | 大豆           | 19.5   |          |      |    |
|         |                    | 玉ねぎ        | 32.5   |          |         |                 | 平天       | 6.5    |             |         |             | かたくり粉        | 2.6    |          |      |    |
|         |                    | にんじん       | 13     |          |         |                 | にんにく     | 6.5    | 小麦          |         |             | かえりちりめん      | 9.1    |          |      |    |
| D17日(金) | 大和古代米ご飯<br>牛乳      | 米(奈良市産)    | 102    |          | D20日(月) | わかめ麦ご飯<br>牛乳    | 米(奈良市産)  | 93.5   |             | D21日(火) | パン<br>牛乳    | パン           | 1個     | 小麦・乳     |      |    |
|         |                    | 大和古代米      | 7.3    |          |         |                 | 小麦       | 小麦     | 牛乳          |         |             | 1本           | 乳      |          |      |    |
|         |                    | 豚肉         | 39     |          |         |                 | 鶏肉       | 13     |             |         |             | チキンフランク(40g) | 1本     | 小麦・乳     |      |    |
|         |                    | ごま油        | 0.39   |          |         |                 | 酒        | 1.3    | 小麦          |         |             | トマトケチャップ     | 8      |          |      |    |
| E16日(木) | キャベツのみそ汁           | キャベツ       | 32.5   |          | E20日(月) | さんまのしょうが煮       | さんま(40g) | 1個     |             | E22日(水) | 菜の花のサラダ     | 菜の花          | 9.1    |          |      |    |
|         |                    | 玉ねぎ        | 32.5   |          |         |                 | しょうが     | 1.04   |             |         |             | トマトケチャップ     | 8      |          |      |    |
|         |                    | にんじん       | 13     |          |         |                 | 濃口しょうゆ   | 0.07   |             |         |             | ウスターソース      | 0.5    |          |      |    |
|         |                    | ホールコーン     | 6.5    |          |         |                 | 砂糖       | 3      |             |         |             | トンカツソース      | 0.5    |          |      |    |
| D22日(水) | 麦ご飯<br>牛乳          | 米(奈良市産)    | 93.5   |          | D23日(木) | 黒糖パン<br>牛乳      | 黒糖パン     | 1個     | 小麦・乳        | D24日(金) | 世界の料理<br>韓国 | 韓国           | 1個     | 小麦       |      |    |
|         |                    | 小麦         | 小麦     | 牛乳       |         |                 | 1本       | 乳      | 肉だんご(1個25g) |         |             | 3個           |        |          |      |    |
|         |                    | 豚肉         | 19.5   |          |         |                 | 肉だんご     | 3個     |             |         |             | にんにく         | 45.5   |          |      |    |
|         |                    | ごま油        | 0.39   |          |         |                 | にんにく     | 45.5   |             |         |             | まぐろ油漬        | 18.2   |          |      |    |
| E21日(火) | 福神漬                | 福神漬        | 13.2   |          | E24日(金) | かきたまスープ         | かきたま     | 156    |             | E23日(木) | きんし卵        | きんし卵         | 26     | 小麦・卵     |      |    |
|         |                    | 小麦         | 小麦     | 小麦       |         |                 | 小麦       | 小麦     | 小麦          |         |             | 小麦           | 小麦     |          |      |    |
|         |                    | 豚肉         | 19.5   |          |         |                 | にんにく     | 6.5    |             |         |             | にんにく         | 13     |          |      |    |
|         |                    | ごま油        | 0.33   |          |         |                 | 糸かてん     | 0.39   |             |         |             | ほうれん草        | 32.5   |          |      |    |

| 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 |      |      |    |
|---------|--|---------------|--------|----------|-----------|--|-----------|--------|----------|----------|--|---------|--------|----------|------|------|----|
| D27日(月) | ご飯<br>牛乳<br>さわらのみぞれあんかけ<br>奈良漬きんぴら     | 米(奈良市産)       | 110    |          | D28日(火)   | パン牛乳<br>マーボー豆腐<br>春雨スープ<br>春雨スープ<br>小魚                   | パン牛乳      | 1個     | 小麦・乳     | E28日(火)  | 麦ご飯<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>春雨スープ<br>小魚                       | 米(奈良市産) | 93.5   |          |      |      |    |
|         |  | 牛乳            | 1本     | 乳        |           |  | 麦         | 16.5   |          |          |  |         |        |          |      |      |    |
|         |  | さわら(澱粉付)(35g) | 15     | 小麦       |           |  | 豆腐        | 65     |          |          |  |         |        |          |      |      |    |
|         |  | 揚げ油           | 2      |          |           |  | 豚ミンチ      | 19.5   |          |          |  |         |        |          |      |      |    |
| E27日(月) | 古都ならの日<br>はくたく汁<br>ふりかけ                | 大根おろし         | 2      |          | 中華スープ(粉末) | 0.26   | 小麦        | 鶏がらスープ | 2.6      | 小麦       | 中華スープ(粉末)  | 2.6     | 小麦     |          |      |      |    |
|         |  | 濃口しょうゆ        | 1      |          |           | 濃口しょうゆ   | 0.26      | 小麦     | 濃口しょうゆ   | 0.26     | 小麦   | 濃口しょうゆ  | 0.26   | 小麦       |      |      |    |
|         |  | みりん           | 1      |          |           | 砂糖   | 0.65      |        | 砂糖       | 0.65     |  | 砂糖      | 0.65   |          |      |      |    |
|         |  | 砂糖            | 1      |          |           | トウバンジャン  | 0.13      |        | トウバンジャン  | 0.13     |  | トウバンジャン | 0.13   |          |      |      |    |
| D30日(木) | パン牛乳<br>ポークビーンズ<br>海そうサラダ<br>奈良のいちごゼリー | 豚肉            | 26     | 小麦・乳     | D5月1日(金)  | 麦ご飯<br>牛乳<br>ちくわとかえりちりめんのごま揚げ<br>ひじきの炒め煮<br>豆腐のみそ汁<br>柏餅 | 米(奈良市産)   | 93.5   |          | E5月1日(金) | 麦ご飯<br>牛乳<br>ちくわとかえりちりめんのごま揚げ<br>ひじきの炒め煮<br>豆腐のみそ汁<br>柏餅 | 米(奈良市産) | 93.5   |          |      |      |    |
|         |  | 赤ぶどう酒         | 1.3    |          |           |  | 麦         | 16.5   | 乳        |          |  | 麦       | 16.5   | 乳        | 麦    | 16.5 | 乳  |
|         |  | 塩             | 0.13   |          |           |  | 焼ちくわ(25g) | 7      | 小麦       |          |  | かえりちりめん | 5.4    | 小麦       | 天ぷら粉 | 7    | 小麦 |
|         |  | こしょう          | 0.04   |          |           |  | 白ごま       | 0.6    |          |          |  | すりごま    | 1.25   |          | ひじき  | 3.9  |    |



### 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・金ごま  
干しいたけ・大根キムチ・奈良のいちごゼリー  
※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)  
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。

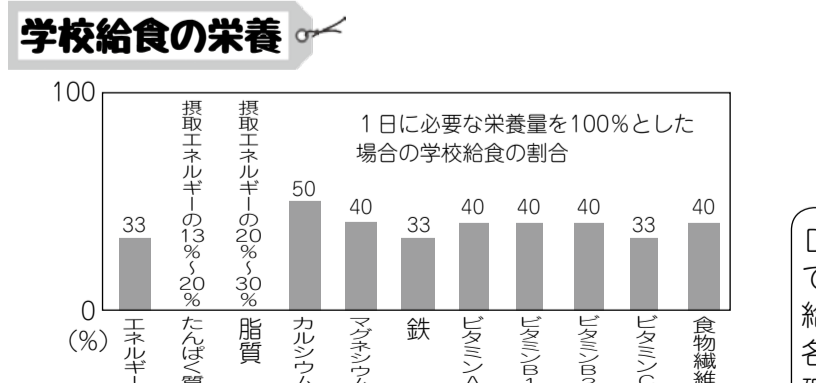
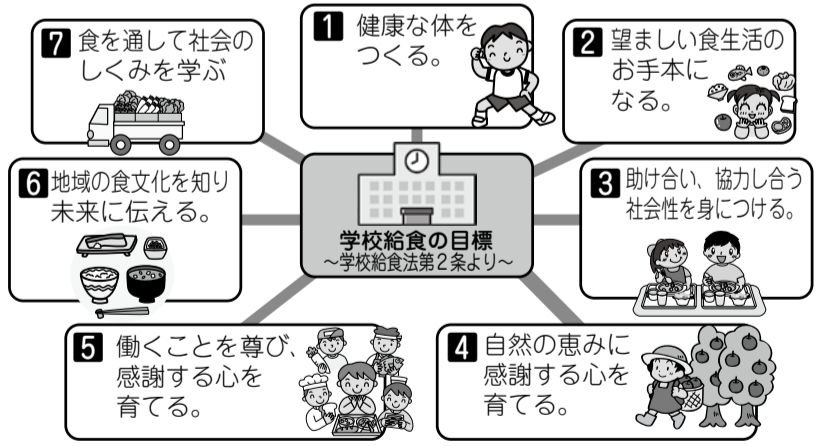
D班24日(金)・E班23日(木)は韓国の家庭でよく食べられているピビンバです。また、わかめスープは特別な日のごちそうとして食べられています。

|               | 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(D班)  | 846         | 15             | 27             | 487       | 130        | 4.6   | 318      | 0.60    | 0.62    | 35     | 6.8     |
| 4月分平均栄養量(E班)  | 846         | 15             | 26             | 499       | 132        | 4.6   | 310      | 0.62    | 0.60    | 32     | 6.5     |
| 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     | 300      | 0.5     | 0.6     | 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 減量パン…95g 減量米粉パン…88g  
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。



学校給食の栄養量はエネルギー・鉄・亜鉛などが1日の1/3になっています。家庭で不足しやすいカルシウム・マグネシウム・ビタミン類、食物繊維は33～50%を給食で取るようにし、食塩相当量は1/3未満にしています。

### 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 |
|---------|----------|------------|--------|----------|
| D9日(木)  | 減量米粉パン牛乳 | 減量米粉パン     | 1個     | 小麦・乳     |
|         |          | 牛乳         | 1本     | 乳        |
|         |          | ペンネ        | 39     | 小麦       |
|         |          | 豚ミンチ       | 19.5   |          |
| E10日(金) | グリーンアスパラ | 砂糖         | 0.78   |          |
|         |          | 水          | 19.5   |          |
|         |          | キャベツ       | 39     |          |
|         |          | グリーンアスパラガス | 6.5    |          |

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。

## 食育の日「野菜を食べよう」

「食育の日」は奈良市マスコットキャラクターしかまろ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：中学校 118g以上

## 古都ならの日

「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

- 奈良市の中学校はD班とE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300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。