



令和2年度 小学校

# 学校給食献立表

## 3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  
 三碓・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

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
A1日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳	A2日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A3日(水)	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	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん						
	ちりめんじゃこ	7	あげぎょうざ	ぎょうざ(1こ18g)		2こ	いわしのうめに	いわし(35g)	1び					
B1日(月)	ちらしずしのぐ	しお	0.1	小麦	ごもくスープ	ベーコン	5	小麦	ひじきとだいずの いそに	うめペースト	2	小麦		
		こめず	4			たまねぎ	15			さけ	1			
	こくもつす	1.5	にんじん			5	さとう			2				
A4日(木)	きんしたまご にゅうめん	さとう	3.2	卵	フルーツミックスゼリー	みず	110	小麦	とうふのみそしる	こいくちしょうゆ	2	小麦		
		こうやどうふ	3.5			みかん(シロップづけ)	10			みず	10			
	ほししいたけ	0.5	みかん(シロップづけ)			15	とうふ			30				
B5日(金)	古葬ならの日	かんぴょう	1.3	小麦	このはどんぶり	こめ(奈良市産)	76.5	小麦	チキンカレー	じゃがいも	50	小麦		
		にんじん	15			こめ	13.5			りんごピューレ	8			
	さとう	3	えのきたけ			8	たまねぎ			20	コンソメ		1.5	
A5日(金)	とうにゅうパンナコッタ	こいくちしょうゆ	2	小麦	もやしいため	にんじん	10	小麦	コールスローサラダ	じゃがいも	50	小麦		
		みりん	0.5			ぶともやし	35			たまねぎ	20			
	うるめぶし	0.2	あおねぎ			3	かたくりこ			2	コンソメ		0.8	
B8日(月)	パン ぎゅうにゅう	きんしたまご	20	小麦	こざかな	こめ(奈良市産)	76.5	小麦	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳		
		ふしそめん	5			こざかな	10			ぎゅうにゅう	1ぼん			
	あぶらあげ	5	こめ			13.5	マカロニ			30				
A8日(月)	フランフルトの ケチャップあえ	かまぼこ	5	小麦	キャベツのみそしる	ぶたにく	30	小麦	マカロニのクリームに	ベーコン	12	小麦		
		ほししいたけ	0.2			たまねぎ	20			しるぶどうしゅ	0.5			
	たまねぎ	25	にんじん			10	たまねぎ			30	にんじん		5	
B9日(火)	古葬ならの日	にんじん	3	小麦	あさりのしぐれに	さやいんげん	5	小麦	なのはなのサラダ	エリンギ	5	小麦		
		うるめぶし	3			こいくちしょうゆ	3.5			しめじ	3			
	だしこんぶ	0.2	みりん			1	さとう			1.3	オリーブあぶら		0.3	
A9日(火)	パン ぎゅうにゅう	うすくちしょうゆ	0.5	小麦	キャベツのみそしる	みりん	1	小麦	ココアパウダー	しお	0.2	小麦		
		あさり	10			りんごピューレ	2.5			コンソメ	1.5			
	しるぶどうしゅ	0.5	かたくりこ			0.3	かたくりこ			0.3	かたくりこ		0.3	
B10日(水)	クラムチャウダー	コンソメ	0.3	小麦	あさりのしぐれに	あぶらあげ	5	小麦	ポークビーンズ	さけ	0.6	小麦		
		こしょう	0.02			たまねぎ	20			たまねぎ	45			
	うすくちしょうゆ	0.5	にんじん			5	あおねぎ			3	じゃがいも		50	
A10日(水)	パイパン ぎゅうにゅう	しょうゆ	0.02	小麦	あさりのしぐれに	みそ	8	小麦	ポイルサラダ	バター	3	小麦		
		あさり	10			しるみそ	1			パプリカ	0.03			
	しるぶどうしゅ	0.5	みず			110	みず			1	ローリエ		0.01	
B11日(木)	パン ぎゅうにゅう	しょうゆ	0.03	小麦	あさりのしぐれに	あさり	20	小麦	レモンゼリー	こむぎこ	3	小麦		
		こしょう	0.03			つちしょうが	0.6			さとう	0.5			
	みず	110	こんぶ			0.04	さとう			1.2	うすくちしょうゆ		5	
A11日(木)	パイパン ぎゅうにゅう	こしょう	0.03	小麦	あさりのしぐれに	こいくちしょうゆ	0.8	小麦	レモンゼリー	かんきつドレッシング(10g)	1ふくら	小麦		
		しょうゆ	0.03			たまりしょうゆ	0.8			レモンゼリー(40g)	1こ			
	みず	110	さけ			0.8	みず			120				
B12日(金)	パイパン ぎゅうにゅう	こしょう	0.03	小麦	あさりのしぐれに	あさり	20	小麦	レモンゼリー	レモンゼリー(40g)	1こ	小麦		
		しょうゆ	0.03			つちしょうが	0.6							
	みず	110	こんぶ			0.04								
A12日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こしょう	0.03	小麦	あさりのしぐれに	あさり	20	小麦	レモンゼリー	レモンゼリー(40g)	1こ	小麦		
		しょうゆ	0.03			つちしょうが	0.6							
	みず	110	こんぶ			0.04								
B13日(土)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こしょう	0.03	小麦	あさりのしぐれに	あさり	20	小麦	レモンゼリー	レモンゼリー(40g)	1こ	小麦		
		しょうゆ	0.03			つちしょうが	0.6							
	みず	110	こんぶ			0.04								


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 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーに	こめ(奈良市産)	76.5		A 18日 (木)	パン ぎゅうにゅう ツナオムレツ	パン	1こ	小麦・乳	A 19日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのでりに	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 16日 (火)	こんさいのきんぴら かきたまじる	さば(40g)	1	小麦	B 19日 (金)	コーンスープ	ツナオムレツ(50g)	1こ	小麦	B 18日 (木)	にびたし 食育の日 じゃがいものみそしる	とりにく	55	小麦
		カレー	0.5				ポークフランク	6				じゃがいも	5	
A 22日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもの あまからだれ	こめ(奈良市産)	76.5		A 23日 (火)	パン ぎゅうにゅう デジカルビ	パン	1こ	小麦・乳	B 23日 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう デジカルビ	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 22日 (月)	きりぼしだいこんの につけ はくさいのみそしる	さば(40g)	1	小麦	B 19日 (金)	いちごジャム	さば	1	小麦	B 18日 (木)	じゃがいものみそしる	とりにく	55	小麦
		カレー	0.5				ポークフランク	6				じゃがいも	5	

	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)
3月分平均栄養量(A班)	684	16	27	379	91	3.3	276	0.48	0.56	27	5.4
3月分平均栄養量(B班)	687	15	27	377	91	3.3	276	0.49	0.55	27	5.4
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

奈良県産の食材

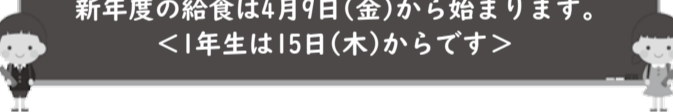
米・青ねぎ・小麦粉・上新粉  
キャベツ・干しいたけ・米粉パン

※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。



ご卒業・修了おめでとうございます。

新年度の給食は4月9日(金)から始まります。  
<1年生は15日(木)からです>




# 文字探しクイズ

今年度は、新型コロナウイルス感染予防対策で今までとは少し違った学校生活になりました。給食は6月から始まり早いものでもう3月、締めくくりの月です。解き方とヒントを読んで、「文字探しクイズ」におうちの人とチャレンジしましょう。

## 食育とは いち を身につけることです




さ	る	い	ら	あ	て
ん	え	み	ま	う	ん
さ	だ	い	さ	や	は
い	ら	ち	よ	い	ご
な	か	ら	き	う	さ
ち	し	よ	う	か	あ

解き方

- ①ヒントの○に入る言葉をタテ、ヨコ、ナナメ、一直線で言葉を探しながら文字を消してください。
- ②上から下、下から上、左から右、右から左、上から斜め下、下から斜め上と言葉を消すことができます。同じ文字を2回以上使う場合もあります。
- ③残った文字でクイズの文章を完成させましょう。

ヒント

- 学校給食は豊かな心と丈夫な○○○をつくりまします。
- 体づくりのために○○○○バランスのよい食事を心がけましょう。
- 生活リズムをととのえる「早寝・早起き・○○○○○」
- 給食のご飯には、○○市産の米を使用しています。
- 家族で取り組む○○○プラス1皿生活。(野菜不足です)
- 和食の形は「一汁○○○○」、昆布やかたお節などから取った「だし」の○○○○で、薄味でもおいしいです。
- 給食の前後は石けんを使って、ていねいな○○○○をしましょう。
- 給食に地場産物を取り入れ、地産○○○○をすすめています。

【クイズの答え】  
【ヒント】  
からだえいしう・かたお節・かたお節・かたお節・かたお節  
ちからだえいしう・かたお節・かたお節・かたお節・かたお節