



令和3年度 中学校

学校給食献立表

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・登美ヶ丘・平城西・二名・平城・飛鳥・登美ヶ丘北・都跡・平城東
E班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南月ヶ瀬・都祁・富雄第三

Main table with columns for Date, Dish Name, Food Name, and Quantity. It lists daily school lunch menus from April 9th to April 23rd, including items like rice, bread, soup, and meat, with specific allergen information for each.

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	
D 26日(月)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D 27日(火)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	D 28日(水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳	
		牛乳	1本	小麦			小麦	牛乳	1本			小麦			
	さばのみそ煮	さば(40g)	1.2			豚肉	26				ししゃもの甘辛だれ	ししゃも(濃粉付)(1尾15g)	2.2		
	鶏肉と春野菜の煮物	しょうが	1.5			赤ぶどう酒	1.3				レバーの甘辛だれ	揚げ油	1		
E 26日(月)	古都ならの日 すまし汁	土	1.2		塩	0.13			切り干し大根の煮つけ	白ごま	2				
		濃口しょうゆ	2.5		こしょう	0.04				濃口しょうゆ	2				
		みりん	0.7		ガーリック	0.04				水	1.3				
		水	1		玉ねぎ	58.5				鶏レバー	15.6				
		鶏肉	15		にんじん	19.5				かたくり粉	2.6				
		ごぼう	13		じゃがいも	65				揚げ油	0.5				
		たけのこ	6.5		大豆	32.5				白ごま	1				
		たにんじん	6.5		サラダ油	0.39				砂糖	1				
		こんにゃく	13		コンソメ	1.56				濃口しょうゆ	1				
		ごき	6.5		トマトピューレ	6.5				水	1.3				
		サラダ油	0.39		トマトケチャップ	13				切り干し大根	9.1				
		うるめ節	1.3		パプリカ	0.04				サラダ油	0.65				
砂糖	1.95		ローリエ	0.01				油揚げ	6.5						
酒	1.3		小麦粉	3.9				平天	6.5						
濃口しょうゆ	3.9		バター	3.9				にんじん	6.5						
みりん	1.3		湯	0.65				濃口しょうゆ	3.25						
豆腐(県産)	26		ウスターソース	2.6				濃口しょうゆ	3.9						
かまぼこ	9.1		生クリーム	1.3				みりん	1.3						
わかめ	0.39		水	32.5				うるめ節	1.3						
干わかめ	19.5		キャベツ	45.5				水	26						
えのぎたけ	10.4		にんじん	6.5				じゃがいも	39						
青	3.9		菜の花	9.1				玉ねぎ	32.5						
うるめ節	4.29		和風ドレッシング	9.1				油揚げ	6.5						
だし昆布	0.26		棒ソーセージ	1				わかめ	0.39						
淡口しょうゆ	5.2							干わかめ	3.9						
塩	0.13							うるめ節	4.29						
水	169							みそ	10.4						
								白みそ	1.3						
								水	143						

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
D 30日(金)	マーボー豆腐 中華スープ 野菜ふりかけ	米(奈良市産)	93.5	乳	D 30日(金)	マーボー豆腐 中華スープ キャラメルクリーム	パン	1個	小麦・乳
		小麦	16.5				牛乳	1本	
		豆腐	65				豚肉	65	
		豚ミンチ	19.5				しょうが	0.52	
		しょうが	0.52				ガーリック	0.13	
		ガーリック	0.13				たけのこ	6.5	
		たけのこ	6.5				玉ねぎ	26	
		玉ねぎ	26				にんじん	13	
		にんじん	13				青	1.3	
		青	1.3				中華スープ(粉末)	0.26	
		中華スープ(粉末)	0.26				鶏がらスープ	2.6	
		鶏がらスープ	2.6				濃口しょうゆ	0.26	
濃口しょうゆ	0.26		砂糖	0.65					
砂糖	0.65		トウバンジャン	0.13					
トウバンジャン	0.13		みそ	1.95					
みそ	1.95		赤みそ	0.39					
赤みそ	0.39		ごま油	0.13					
ごま油	0.13		かたくり粉	0.26					
かたくり粉	0.26		水	10.4					
水	10.4		ベーコン	6.5					
ベーコン	6.5		うずら卵	26					
うずら卵	26		玉ねぎ	19.5					
玉ねぎ	19.5		にんじん	6.5					
にんじん	6.5		えのぎたけ	9.1					
えのぎたけ	9.1		中華スープ(粉末)	1.95					
中華スープ(粉末)	1.95		鶏がらスープ	2.34					
鶏がらスープ	2.34		濃口しょうゆ	0.65					
濃口しょうゆ	0.65		塩	0.07					
塩	0.07		酒	0.65					
酒	0.65		ごま油	0.26					
ごま油	0.26		水	143					
水	143		野菜ふりかけ(2.5g)	1袋					
野菜ふりかけ(2.5g)	1袋								

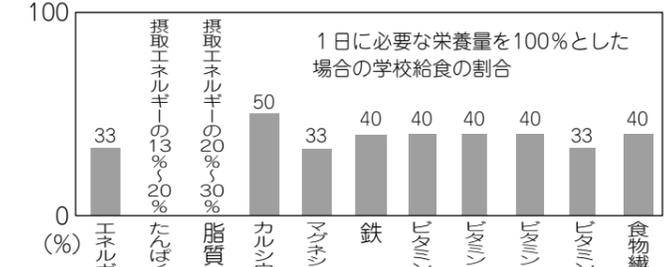
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
4月分平均栄養量(D班)	831	15	26	450	113	5.0	423	0.65	0.62	41	6.5	2.9
4月分平均栄養量(E班)	833	15	27	452	113	5.0	423	0.61	0.63	41	6.9	3.1
文部科学省学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7	2.5

注) 今年度から新しい基準になりました。栄養基準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 減量黒糖パン…95g
 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約23,000食を提供しています。今年度は、「奈良から発信！世界と日本の味めぐり」をテーマに給食の献立を作成します。

学校給食の栄養



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%を給食でとるようにし、食塩相当量は1/3未満にしています。

学校給食の7つの目標

- 成長期にふさわしい栄養で健康づくり
- 食の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ
- マナーを守り、助け合って楽しく食べる
- 自然が育む命の恵みに感謝する
- 食を通してつながる様々な人々への感謝
- 国や各地域に伝わる優れた食文化への理解
- 食べ物を通して社会のしくみを学ぶ

学校給食は、学校で行う教育活動の1つです。食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

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。

奈良県産の食材

- 米・青ねぎ・小麦粉・上新粉・大和茶
 - 天ぷら粉・米粉マカロニ・豆腐
- ※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。

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	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
D 12日(月)	新じゃが煮	米(奈良市産)	9.5	
		小麦	16.5	
		牛乳	1本	乳
		納豆	1個	小麦
		豚肉	26	
		砂糖	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		酒	0.65	
		サラダ油	0.26	
		じゃがいも	91	
		玉ねぎ	58.5	
		にんじん	19.5	
E 12日(月)	あさりのしぐれ煮	糸こんにゃく	39	
		さいの目に切った	6.5	
		砂糖	2.6	
		みりん	1.3	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦
		淡口しょうゆ	1.3	小麦
		塩	0.13	
		水	26	
		あさり	26	
		土しょうが	0.78	
		昆布粉	0	

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(うずら卵)・牛乳・乳製品の除去食を行っています。

D・E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。

令和3年度 給食実施予定日のお知らせ
 一学期：4月9日(金)～7月19日(月)
 二学期：8月26日(木)～12月22日(水)
 三学期：1月11日(火)～3月23日(水)

食育の日のテーマ

毎月19日は **食育の日** **「世界の食文化にふれよう」**

「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「世界の料理」を紹介します。

今月は『**韓国**』

韓国料理のピビンバ・わかめスープ・韓国のりが出ます。韓国では、誕生日にわかめスープを食べる習慣があります。

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。