



# 令和3年度 小学校 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)

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・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘  
青和・右京・東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西  
神功・朱雀・鼓阪北・佐保台・佐保川・左京  
B班 済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・富雄南  
富雄北・田原・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条・  
富雄第三・三碓・済美南・伏見南・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
A6日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A7日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ	こめ(奈良市産)	76.5	乳 小麦	A10日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに	こめ(奈良市産)	76.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	13.5			むぎ	13.5				むぎ	13.5	
B7日(金)	やまとちゃクリーム スパゲティ	スパゲティ	30	小麦	B6日(木)	あおなのソテー	とりにくのからあげ(1こ25g)	2こ	小麦	B10日(月)	にびたし	さば(40g)	1きれ	小麦 小麦
		ベーコン	5				あげあぶら	3				さとう	3	
A11日(火)	あげパン ぎゅうにゅう しゅうまい	あげあぶら	6	小麦	A12日(水)	このはどんぶり	ベーコン	3	小麦 小麦	A13日(木)	パン ぎゅうにゅう	さとう	2	小麦 乳
		グラニューとう	6				ほうれんそう	10				みりん	2	
B12日(水)	はるさめのスープに	ぶたにく	10	小麦	B11日(火)	きんぴらごぼう	キャベツ	35	小麦 小麦	B14日(金)	ポークビーンズ	しょうが	0.03	小麦 乳
		サラダあぶら	0.2				たまねぎ	45				ガーリック	0.03	
A14日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう そぼろどんぶり	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A17日(月)	しんじゃがに	えのきたけ	3	小麦 小麦	B19日(水)	ごぼうとまめのサラダ	じゃがいも	30	小麦 乳 小麦
		むぎ	13.5					あおねぎ				3	さとう	
B13日(木)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	30	小麦 小麦	B17日(月)	たかなちりめん	おほねぎ	3	小麦 小麦	A18日(火)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー	カレーこ	0.9	小麦 乳 小麦
		たまねぎ	25					たまねぎ				40	りんごピューレ	
A19日(水)	ぶたにくのしおこうじ レモンいため	ぶたにく	10	小麦	A20日(木)	キャベツのカレーソテー	さとう	1	小麦 小麦	B20日(木)	きりぼしだいごんの につけ	コンソメ	1.4	小麦 乳 小麦
		たまねぎ	20					じゃがいも				70	コンソメ	
B18日(火)	すましじる	しょうが	0.03	小麦 小麦	B21日(金)	ミネストローネ	さけ	0.5	小麦 小麦	A21日(金)	とりにくとうずらたまごの あまからに	さけ	1.2	小麦 小麦
		みりん	110					たまねぎ				20	さとう	
A6日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A7日(金)	あおなのソテー	さとう	2	小麦 小麦	B10日(月)	にびたし	さとう	3	小麦 小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん				13.5	ほうれんそう				10	みりん	
B7日(金)	やまとちゃクリーム スパゲティ	スパゲティ	30	小麦	A12日(水)	このはどんぶり	キャベツ	35	小麦 小麦	A13日(木)	パン ぎゅうにゅう	しょうが	0.03	小麦 乳
		ベーコン	5					たまねぎ				45	ガーリック	
A11日(火)	あげパン ぎゅうにゅう しゅうまい	あげあぶら	6	小麦	B11日(火)	きんぴらごぼう	えのきたけ	3	小麦 小麦	B14日(金)	ポークビーンズ	じゃがいも	50	小麦 乳
		グラニューとう	6					あおねぎ				3	さとう	
B12日(水)	はるさめのスープに	ぶたにく	10	小麦	A17日(月)	しんじゃがに	おほねぎ	3	小麦 小麦	B19日(水)	ごぼうとまめのサラダ	カレーこ	0.9	小麦 乳 小麦
		サラダあぶら	0.2					たまねぎ				40	りんごピューレ	
A14日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう そぼろどんぶり	こめ(奈良市産)	76.5	乳	B17日(月)	たかなちりめん	さとう	1	小麦 小麦	A18日(火)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー	コンソメ	1.4	小麦 乳 小麦
		むぎ	13.5					じゃがいも				70	コンソメ	
B13日(木)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	30	小麦 小麦	B17日(月)	たかなちりめん	さけ	0.5	小麦 小麦	B19日(水)	ごぼうとまめのサラダ	じゃがいも	30	小麦 乳 小麦
		たまねぎ	25					あおねぎ				3	さとう	
A19日(水)	ぶたにくのしおこうじ レモンいため	ぶたにく	10	小麦	A20日(木)	キャベツのカレーソテー	さとう	1	小麦 小麦	A21日(金)	とりにくとうずらたまごの あまからに	カレーこ	0.9	小麦 乳 小麦
		たまねぎ	20					たまねぎ				40	りんごピューレ	
B18日(火)	すましじる	しょうが	0.03	小麦 小麦	B21日(金)	ミネストローネ	さとう	2	小麦 小麦	B20日(木)	きりぼしだいごんの につけ	コンソメ	1.4	小麦 乳 小麦
		みりん	110					じゃがいも				70	コンソメ	



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 24日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 25日 (火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう あげぎょうざ	ちいさいパン	1こ	小麦・乳 乳 小麦	A 26日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	
		むぎ	13.5				ぎゅうにゅう	1ぼん				あげあぶら	さけ		0.6
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎょうざ(1こ18g)	あげあぶら				ガーリック	0.02		
B 24日 (月)	タコライス	ぶたにく	25	小麦	B 26日 (水)	みそラーメン	ちゅうかそば	55	小麦	B 25日 (火)	ピビンバ	さけ	0.02	小麦	
		しお	0.1				あげあぶら	5				さとう	2.5		
		こしょう	0.02				ぶたにく	10				みりん	4		
		あかぶどうしゅ	0.3				ごまあぶら	0.2				こいくちしょうゆ	1		
		おろしにんにく	0.1				しお	0.05				かたくりこ	0.3		
		たまねぎ	50				さけ	1				しろごま	0.8		
		にんじん	10				こしょう	0.03				すりごま	0.8		
		ホールコーン	10				ガーリック	0.02				いちみつがらし	0.01		
		コンソメ	0.5				キャベツ	25				ベーコン	5		
		いちみつがらし	0.01				たまねぎ	15				ほしわかめ	0.5		
トマトケチャップ	15	ホールコーン	10	とうふ	20										
トンカツソース	0.8	にんじん	5	にんじん	5										
ウスターソース	2.3	あおねぎ	3	チンゲンサイ	10										
さとう	0.8	みそ	4	たまねぎ	20										
こいくちしょうゆ	0.4	あかみそ	1	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8										
キャベツ	30	ちゅうかスープ	1.8	とりがらスープ	1.8										
ベーコン	4	とりがらスープ	2	こいくちしょうゆ	0.2										
もずく	10	みず	120	さけ	0.5										
とうふ	25	アセロラゼリー(40g)	1こ	こしょう	0.03										
たまねぎ	20			みず	120										
あおねぎ	3														
ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8														
こいくちしょうゆ	0.3														
さけ	0.5														
こしょう	0.03														
みず	120														
A 27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 乳	A 28日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう	76.5 13.5 1ぼん	小麦・乳 乳 小麦	A 31日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう	90 1ぼん	乳	
B 28日 (金)	ハンバーグの ケチャップに かいそうサラダ	ハンバーグ(50g)	1こ	小麦 卵	B 27日 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう にしんのかんろに ひじきとだいずの いそに ぶたじる	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦	B 31日 (月)	かつおの うめふうみあえ よしのに 古藤ならの日 にゅうめん	かつお(でんぶんつき)	35	小麦	
		トマトケチャップ	11				ひじき	2.5				さとう	1.5		
		ウスターソース	3				にんじん	10				みりん	0.5		
		さとう	0.3				つきこんにやく	5				うめペースト	1		
		ようがらし	0.02				だいず	10				みず	2.5		
		みず	25				ひらてん	7				あつあげ	20		
		キャベツ	40				うるめぶし	1				こんにやく	20		
		かいそうミックス	0.4				サラダあぶら	0.2				ごまあぶら	0.3		
		ホールコーン	5				さとう	2				うすくちしょうゆ	1		
		ナムルドレッシング	8				みりん	0.5				さとう	1		
たまご	30	こいくちしょうゆ	2.5	こまつな	10										
たまねぎ	15	みず	10	にんじん	10										
にんじん	5	ぶたにく	10	しめじ	10										
いとかてん	0.3	きりぼしだいこん	2.5	うるめぶし	0.5										
たけのこ	5	にんじん	10	こんぶ	0.1										
チンゲンサイ	8	あぶらあげ	5	こいくちしょうゆ	3										
サラダあぶら	0.2	ごぼう	15	みりん	1.5										
コンソメ	1.8	あおねぎ	3	よしのくず	0.3										
こしょう	0.03	うるめぶし	2	みず	10										
かたくりこ	0.5	みそ	7	ふしろうめん	5										
みず	120	しろみそ	1	あぶらあげ	6										
		あかみそ	1	たまねぎ	20										
		みず	120	にんじん	10										
				かまぼこ	5										
				あおねぎ	3										
				うるめぶし	3.3										
				みそ	5										
				しろみそ	1										
				みず	130										

	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)	食塩相当量(g)
5月分平均栄養量	680	15	28	370	93	3.1	221	0.50	0.51	28	5.3	2.4
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	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

注) ※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(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 ちいさいパン…66g 低学年用ナン…70g 高学年用ナン…100g 牛乳…200cc

## ～スポーツと栄養～

スポーツをするには、健康で丈夫な体づくりが大切です。規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養と運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

食事の基本形▶ **食事は、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品をそろえましょう。**

**主菜**  
肉や魚、卵などのたんぱく質が豊富なおかず。筋肉や骨の材料になる。

**果物**  
旬の果物など。ビタミン類や食物繊維が豊富。

**主食**  
ごはんやパンなどの炭水化物が中心の食品。活動をささえるエネルギー源になる。

**副菜**  
野菜やキノコ、海藻などのおかず。肥満や風邪の予防に役立つ。

**汁物**  
具だくさんの味噌汁やスープ。ビタミンやミネラル、水分の補給になる。

牛乳などの飲み物


果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもおすすめです!

**注目!**  
給食は主食・主菜・副菜・汁物・乳製品等、スポーツ選手に欠かせないメニューが多いです。  
栄養を効率的に吸収するためによくかんで食べましょう。

### 奈良県産の食材

米・青ねぎ・なす・小麦粉  
上新粉・梅ペースト

※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。




### 「世界の食文化にふれよう」

今日は『インド』

毎月19日は **食育の日**

美味しさの秘訣は、  
素材を引き立てる  
スパイス!

インド料理は、油とスパイスと塩で素材の味わいを引き出す料理で、カレーが代表的なものです。発酵調味料や酒、だし汁などはほとんど使いません。ナンは、タンドールという専用の窯の内側に貼り付けて焼くパンです。  
給食では、「ナン」とひき肉を使った「キーマカレー」が登場します。



### 丈夫な身体づくりの『食生活7つのルール』

- ①朝食をしっかり取る
- ②おかずは、1日3回食べる
- ③野菜を残さず食べる
- ④牛乳を毎日飲む(一般財団法人Jミルク:運動能力を高める栄養学とは 引用)
- ⑤果物を毎日食べる
- ⑥補食は量と質、タイミングを考えた
- ⑦水分を積極的に取る


## スポーツの種類によるおすすめ食材…つきたいかに合わせて食品をプラスしましょう!

### 持久力系…長時間にわたって運動する力

<陸上長距離・水泳など> ※活動量の多い吹奏楽も含まれる

体にエネルギーを蓄える→炭水化物を多くとる  
エネルギーづくりをスムーズにする→ビタミンB群やCを多くとる

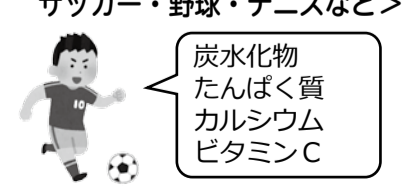
貧血を予防する→鉄を多くとる



### 混合系…持久力と筋力・瞬発力の両方が必要

<バレーボール・バスケットボール・サッカー・野球・テニスなど>

炭水化物  
たんぱく質  
カルシウム  
ビタミンC



### 筋力・瞬発力系…瞬時に強い筋力が必要

<陸上短距離・柔道・体操など>

骨を強くする→カルシウムを多くとる  
筋肉をつける→たんぱく質を多く、脂肪をとりすぎない

