



令和3年度 中学校

学校給食献立表

5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・登美ヶ丘・平城西・二名・平城・飛鳥・

登美ヶ丘北・都跡・平城東

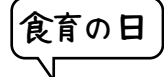
E班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東館柳生・京西・富雄南

月ヶ瀬・都祁・富雄第三

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
D6日(木)	減量パン 牛乳	減量パン	1個	小麦・乳	D7日(金)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5		D10日(月)	麦ご飯	米(奈良市産)	93.5	
		牛乳	1本	乳			麦	16.5				麦	16.5	
E7日(金)	大和茶クリーム スパゲティ	スパゲティ	39	小麦	E6日(木)	牛乳	牛乳	1本	乳	E10日(月)	牛乳	牛乳	1本	乳
		ベーコン	6.5				鶏肉の唐揚げ(1個25g)	3個	小麦			さばのしょうが煮	さば(40g)	1切れ
D11日(火)	揚げパン	揚げ油			D12日(水)	鶏肉の唐揚げ	揚げ油			D13日(木)	さばのしょうが煮	土しょうが	1.2	
		グラニュー糖	7.8				青菜のソテー	ベーコン	3.9				濃口しょうゆ	3
E12日(水)	牛乳	牛乳	1本	乳	E11日(火)	中華スープ	ほうれん草	13		E14日(金)	煮びたし	砂糖	3	
		しゅうまい	3個	小麦			キャベツ	39				みりん	2	
D14日(金)	しゅうまい	しゅうまい(1個18g)	3個	小麦	D17日(月)	木の葉どんぶり	ホールコーン	6.5		D18日(火)	えのきたけのみそ汁	水	15	
		豚肉	13				中華スープ(粉末)	1.95	小麦			油揚げ	6.5	
E13日(木)	春雨のスープ煮	サラダ油	0.26		E11日(火)	きんぴらごぼう	サラダ油	0.39		E19日(水)	えのきたけのみそ汁	濃口しょうゆ	2.6	
		キャベツ	45.5				鶏がらスープ	2.6	小麦			淡口しょうゆ	0.65	
D19日(水)	揚げパン	揚げ油			D20日(木)	魚ふりかけ	玉ねぎ	39		D21日(金)	煮びたし	みりん	1.95	
		グラニュー糖	7.8				えのきたけ	9.1				水	6.5	
E18日(火)	牛乳	牛乳	1本	乳	E17日(月)	高菜ちりめん	中華スープ(粉末)	2.6	小麦	E20日(木)	えのきたけのみそ汁	豆腐	32.5	
		しゅうまい	3個	小麦			濃口しょうゆ	0.39	小麦			えのきたけ	13	
D6日(木)	大和茶クリーム スパゲティ	スパゲティ	39	小麦	D7日(金)	青菜のソテー	酒	0.65		D10日(月)	煮びたし	玉ねぎ	39	
		ベーコン	6.5				玉ねぎ	39				みりん	2	
E7日(金)	大和茶クリーム スパゲティ	スパゲティ	39	小麦	E6日(木)	中華スープ	玉ねぎ	39		E10日(月)	煮びたし	水	15	
		ベーコン	6.5				えのきたけ	9.1				濃口しょうゆ	2.6	
D11日(火)	揚げパン	揚げ油			D12日(水)	木の葉どんぶり	玉ねぎ	39		D13日(木)	えのきたけのみそ汁	淡口しょうゆ	0.65	
		グラニュー糖	7.8				中華スープ(粉末)	1.95	小麦			みりん	1.95	
E12日(水)	牛乳	牛乳	1本	乳	E11日(火)	きんぴらごぼう	濃口しょうゆ	0.39	小麦	E14日(金)	煮びたし	砂糖	0.65	
		しゅうまい	3個	小麦			酒	0.65				水	6.5	
D14日(金)	しゅうまい	しゅうまい(1個18g)	3個	小麦	D17日(月)	高菜ちりめん	かたくり粉	0.39		D18日(火)	えのきたけのみそ汁	油揚げ	6.5	
		豚肉	13				水	58.5				みそ	10.4	
E13日(木)	春雨のスープ煮	サラダ油	0.26		E11日(火)	きんぴらごぼう	小麦粉	32.5		E19日(水)	えのきたけのみそ汁	白みそ	1.3	
		キャベツ	45.5				ごま油	0.39	小麦			水	143	
D19日(水)	揚げパン	揚げ油			D20日(木)	魚ふりかけ	濃口しょうゆ	0.39	小麦	D21日(金)	煮びたし	赤みそ	1.3	
		グラニュー糖	7.8				みりん	0.65	小麦			水	143	
E18日(火)	牛乳	牛乳	1本	乳	E17日(月)	高菜ちりめん	みりん	0.65	小麦	E20日(木)	えのきたけのみそ汁	水	143	
		しゅうまい	3個	小麦			小麦	1	小麦					



インド



食育の日



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 24日 (月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5		D 25日 (火)	減量パン 牛乳	減量パン	1個	小麦・乳	D 26日 (水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	
		小麦	16.5	小麦			1本	小麦	1本			小麦	16.5	
	タコライス	豚ミンチ	32.5			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ(1個18g)	2個	小麦		揚げぎょうざ	豚肉	32.5	
		塩	0.13				揚げ油	20	小麦			揚げ油	0.78	
E 24日 (月)	もずくスープ	こしょう	0.03		スナックレバー	鶏レバー	20	小麦	スナックレバー	酒	0.03			
		赤ぶどう酒	0.39			かたくり粉	2.7			かたくり粉	0.03			
		おろしにんにく	0.13			揚げ油	1.5			揚げ油	0.03			
		玉ねぎ	65			砂糖	0.35			砂糖	0.03			
		にんじん	13			みりん	1	小麦		みりん	0.39			
		ホールコーン	13	小麦		濃口しょうゆ	1.5	小麦		濃口しょうゆ	1.04			
		コンソメ	0.65			水	71.5	小麦		水	0.01			
		一味唐辛子	0.01			中華そば	13			中華そば	0.52			
		トマトケチャップ	19.5			豚肉	13			豚肉	0.01			
		トンカツソース	1.04			ごま油	0.26			ごま油	0.52			
		ウスターソース	2.99			塩	0.07			塩	0.01			
		砂糖	1.04			酒	1.3			酒	0.01			
濃口しょうゆ	0.52	小麦	こしょう	0.04		こしょう	0.01							
キャベツ	39		ガーリック	0.03		ガーリック	0.01							
キャベツ	5.2		キャベツ	32.5		キャベツ	0.01							
もずく	13		玉ねぎ	19.5		玉ねぎ	0.01							
豆腐	32.5	小麦	ホールコーン	13		ホールコーン	0.01							
玉ねぎ	26	小麦	にんじん	6.5		にんじん	0.01							
青ねぎ	3.9		青ねぎ	3.9		青ねぎ	0.01							
中華スープ(粉末)	2.34		みそ	5.2		みそ	0.01							
濃口しょうゆ	0.39	小麦	赤みそ	1.3		赤みそ	0.01							
酒	0.65		中華スープ(粉末)	2.34	小麦	中華スープ(粉末)	0.01							
こしょう	0.04		鶏がらスープ	2.6		鶏がらスープ	0.01							
水	156		水	156		水	0.04							
アセロラゼリー	1個													
アセロラゼリー(40g)	1個													
スライスチーズ	1枚	乳												
D 27日 (木)	ハンバーグのケチャップ煮	パン	1個	小麦・乳	D 28日 (金)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5		D 31日 (月)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			45.5		
		ハンバーグ(50g)	1個				にしんのかんろ煮(25g)	1切	小麦			揚げ油	1.3	
		トマトケチャップ	11				ひじき	3.25				砂糖	1.95	
E 28日 (金)	たけのこ入りかきたまスープ	ウスターソース	3		ひじきと大豆の磯煮	にんじん	13		吉野煮	濃口しょうゆ	0.65			
		砂糖	0.3			つきこんにゃく	6.5			みりん	1.3			
		洋がらし	0.02			大豆	13			梅ペースト	0.65			
		水	25			平天	9.1			水	1.3			
		キャベツ	52			うるめ節	1.3			厚揚げ	26			
		海そうミックス	0.52			サラダ油	0.26			こんにゃく	26			
		ホールコーン	6.5	小麦		砂糖	2.6			ごま油	0.39			
		ナムルドレッシング	10.4	小麦		みりん	0.65			淡口しょうゆ	1.3			
		卵	39	卵		濃口しょうゆ	3.25	小麦		砂糖	1.3			
		玉ねぎ	19.5			水	13			小松菜	13			
		にんじん	6.5			豚肉	13			にんじん	13			
		糸かんでん	0.39			切り干し大根	3.25			しめじ	13			
たけのこ	6.5		にんじん	13		うるめ節	0.65							
チンゲン菜	10.4		油揚げ	6.5		昆布粉	0.13							
サラダ油	0.26		ごぼう	19.5		濃口しょうゆ	3.9							
コンソメ	2.34	小麦	青ねぎ	3.9		みりん	1.95							
こしょう	0.04		うるめ節	2.6		吉野くず	0.39							
かたくり粉	0.65		みそ	9.1		水	13							
水	156		白みそ	1.3		ふしそめん	6.5							
ココアキッド	1個		赤みそ	1.3		油揚げ	7.8							
			水	156		玉ねぎ	26							
						にんじん	13							
						かまぼこ	6.5							
						青ねぎ	3.9							
						うるめ節	4.29							
						みそ	6.5							
						白みそ	1.3							
						水	169							

	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)
5月分平均栄養量	839	15	27	463	126	4.2	423	0.62	0.60	35	6.7	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%		450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7	2.5

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 ナン…120g 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。

牛乳などの飲み物

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。

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さ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、タイミングを考慮
- 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