



令和3年度 小学校

学校給食献立表

6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・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
A1日(火)	パン ぎゅうにゅう フランクフルトの ケチャップあえ キャベツの カレーソテー	パン	1こ	小麦・乳	A2日(水)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの しょうがいため	こめ(奈良市産)	68		A3日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう コーンしゅうまい フライめんのあんかけ	ちいさいパン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	12				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B2日(水)	コンソメスープ チョコクリーム	トマトケチャップ	8		B1日(火)	かきたまじる のりのつくだに	ぶたにく	30		B4日(金)	ブルーベリージャム	コーンしゅうまい(30g)	1こ	小麦
		ウスターソース	0.5				たまねぎ	0.5				フライめん(30g)	1ふくら	小麦
A4日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう かやくごはんのぐ	さとう	0.3		A7日(月)	ビビンバ わかめスープ	つちしょうが	0.8		A8日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミートソーススパゲティ	こいくちしょうゆ	0.5	
		ようがらし	0.05				おろしにんにく	0.05				ちいさいパン	1こ	小麦・乳
B3日(木)	あおさのみそしる ならのはちみつだいず	キャベツ	40		B7日(月)	わかめスープ あじつけのり	たまねぎ	40		B9日(水)	かいそうサラダ ぼうソーセージ	ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		サラダあぶら	0.2				にんじん	15				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
A9日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんぶり	さけ	2		A10日(木)	パン ぎゅうにゅう やさいコロケ ポイルキャベツ	さけ	0.6		A11日(金)	さばのカレーに こまつなのびたし	ぶたにく	17	
		さとう	3				ガーリック	0.02				さば(40g)	1きれ	小麦
B8日(火)	チンゲンサイの ごまいため	こいくちしょうゆ	2	小麦	B11日(金)	コーンスープ	ゼンマイ	8		B10日(木)	なすのみそしる	しょうが	0.03	
		うすくちしょうゆ	2.5	小麦			ほうれんそう	25				カレーこ	3	小麦
A14日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ならづけちらしずしのぐ きんしたまご	みりん	1		A15日(火)	こめこパン ぎゅうにゅう ツナオムレツ もちむぎミネストローネ	にんじん	10		A16日(水)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう とりにくの よしのくずに きんぴらごぼう	しょうが	0.03	
		みず	110				たまねぎ	20				こめこパン	1こ	小麦・乳
B14日(月)	にゅうめん	しょうが	0.03	小麦	B16日(水)	れいとうみかん キャンディチーズ	じゃがいも	25		B15日(火)	じゃがいものみそしる	むぎ	12	
		みず	135				たまねぎ	20				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳

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(木)	クワパオ ぎゅうにゅう	クワパオ(70g)	1こ	小麦	A 18日(金)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳	A 21日(月)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			むぎ	12				小麦	むぎ	
B 18日(金)	チンジャオロース	チンジャオロース	0.03	小麦	B 17日(木)	まだいのやまとちゃあげ	まだい	35	小麦	B 21日(月)	ぶたじゃが	ぶたにく	19	小麦
		つちしょうが	0.5	小麦			やまとちゃ	0.2				小麦	さとう	
A 22日(火)	とりにくのレモンに	とりにく	60	小麦	A 23日(水)	にしんのかんろに	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦	A 24日(木)	にんじんしりしり	にんじん	35	小麦
		さけ	3				こうやのこ	7				さけ	0.6	
B 23日(水)	チーズポテト	チーズ	4	乳	B 22日(火)	ぶたじる	ぶたにく	10	小麦	B 25日(金)	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦
		ポテト	8	乳			あぶらあげ	5				にんじん	10	
A 25日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 28日(月)	なべしぎ	なす	40	小麦	A 29日(火)	ポークビーンズ	ポーク	50	小麦
		むぎ	13.5				なす	40				ピーマン	10	
B 24日(木)	チキンカレー	チキン	1	小麦	B 28日(月)	すましじる	すまし	8	小麦	B 30日(水)	コールスローサラダ	コールスロー	7	小麦
		カレー	0.9				かまぼこ	10				たまねぎ	20	
A 30日(水)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳	A 31日(木)	かぼちのみそしる	かぼち	30	小麦	A 1日(金)	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラ	22g	小麦
		むぎ	12				かぼち	30				たまねぎ	25	
B 29日(火)	かぼちのみそしる	かぼち	30	小麦	A 2日(土)	ひじきとだいずのいそに	ひじき	3	小麦	A 3日(日)	クワパオ	クワパオ	70g	小麦
		たまねぎ	25				だいず	5				ぎゅうにゅう	200cc	

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 22日(火)	とりにくのレモンに	とりにく	60	小麦	A 23日(水)	にしんのかんろに	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦	A 24日(木)	にんじんしりしり	にんじん	35	小麦
		さけ	3				こうやのこ	7				さけ	0.6	
B 23日(水)	チーズポテト	チーズ	4	乳	B 22日(火)	ぶたじる	ぶたにく	10	小麦	B 25日(金)	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦
		ポテト	8	乳			あぶらあげ	5				にんじん	10	
A 25日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 28日(月)	なべしぎ	なす	40	小麦	A 29日(火)	ポークビーンズ	ポーク	50	小麦
		むぎ	13.5				なす	40				ピーマン	10	
B 24日(木)	チキンカレー	チキン	1	小麦	B 28日(月)	すましじる	すまし	8	小麦	B 30日(水)	コールスローサラダ	コールスロー	7	小麦
		カレー	0.9				かまぼこ	10				たまねぎ	20	
A 30日(水)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳	A 31日(木)	かぼちのみそしる	かぼち	30	小麦	A 1日(金)	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラ	22g	小麦
		むぎ	12				かぼち	30				たまねぎ	25	
B 29日(火)	かぼちのみそしる	かぼち	30	小麦	A 2日(土)	ひじきとだいずのいそに	ひじき	3	小麦	A 3日(日)	クワパオ	クワパオ	70g	小麦
		たまねぎ	25				だいず	5				ぎゅうにゅう	200cc	

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(木)	クワパオ ぎゅうにゅう	クワパオ(70g)	1こ	小麦	A 18日(金)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳	A 21日(月)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			むぎ	12				小麦	むぎ	
B 18日(金)	チンジャオロース	チンジャオロース	0.03	小麦	B 17日(木)	まだいのやまとちゃあげ	まだい	35	小麦	B 21日(月)	ぶたじゃが	ぶたにく	19	小麦
		つちしょうが	0.5	小麦			やまとちゃ	0.2				小麦	さとう	
A 22日(火)	とりにくのレモンに	とりにく	60	小麦	A 23日(水)	にしんのかんろに	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦	A 24日(木)	にんじんしりしり	にんじん	35	小麦
		さけ	3				こうやのこ	7				さけ	0.6	
B 23日(水)	チーズポテト	チーズ	4	乳	B 22日(火)	ぶたじる	ぶたにく	10	小麦	B 25日(金)	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦
		ポテト	8	乳			あぶらあげ	5				にんじん	10	
A 25日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 28日(月)	なべしぎ	なす	40	小麦	A 29日(火)	ポークビーンズ	ポーク	50	小麦
		むぎ	13.5				なす	40				ピーマン	10	
B 24日(木)	チキンカレー	チキン	1	小麦	B 28日(月)	すましじる	すまし	8	小麦	B 30日(水)	コールスローサラダ	コールスロー	7	小麦
		カレー	0.9				かまぼこ	10				たまねぎ	20	
A 30日(水)	げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	乳	A 31日(木)	かぼちのみそしる	かぼち	30	小麦	A 1日(金)	ミニアセロラゼリー	ミニアセロラ	22g	小麦
		むぎ	12				かぼち	30				たまねぎ	25	
B 29日(火)	かぼちのみそしる	かぼち	30	小麦	A 2日(土)	ひじきとだいずのいそに	ひじき	3	小麦	A 3日(日)	クワパオ	クワパオ	70g	小麦
		たまねぎ	25				だいず	5				ぎゅうにゅう	200cc	

6月分平均栄養量	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)
6月分平均栄養量	667	15	28	364	87	3.3	266	0.49	0.52	24	5.2	2.3
文科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 低学年減量麦ご飯…154g 高学年減量麦ご飯…198g(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 小さいパン…66g 低学年用米粉パン…81g 高学年用米粉パン…95g クワパオ…70g 牛乳…200cc

【まだいの大和茶揚げ】 A班18日 B班17日
 国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業により、愛媛県漁業協同組合から「まだい」をいただいで実施します。

6月は食育月間です
 食育は、子どもから大人まですべての世代で取り組むことが大切です。「食」について難しく考えず、「減塩」や「野菜を多く摂取すること」、「よくかんで食べる」ことなど、身近にできることから意識して取り組んでみましょう。

かむことの効果

- ◇肥満予防: よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。
- ◇むし歯を防ぐ: かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。
- ◇消化・吸収をよくする: 食べ物を細かくかみくだき、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。
- ◇脳を活性化して、記憶力をアップ: しっかりかむと、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

奈良県産の食材
 米・青ねぎ・なす・玉ねぎ・なめこ
 トマト・上新粉・小麦粉・豆腐
 干しいたけ・ブルーベリージャム・天ぷら粉
 吉野ぐず・大和茶・奈良のはちみつ大豆
 ※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」
 毎月19日は食育の日
 今月は『中国』
 今月は、中国料理のチンジャオロース・杏仁豆腐が登場します。中国料理は「世界三大料理」のひとつで四種類あり、山海の豊富な食材を使ったものが多いです。

北京料理 塩味が効き、こってりとした味で、肉料理が多いのが特徴です。北京ダック・杏仁豆腐等があります。	上海料理 甘く濃厚な味付けで魚介類の料理が多いのが特徴です。上海ガニ・五目炒飯等があります。
四川料理 香辛料を効かせた辛い料理や味の濃い料理が多いのが特徴です。チンジャオロース・マーボ豆腐等があります。	広東料理 素材の旨味を生かした淡白な料理が多いのが特徴です。フカヒシの姿煮・しゅうまい等があります。