

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 なつとう	こめ(奈良市産)	68		A 18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	A 19日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	68	
		むぎ	12	乳			むぎ	12	乳					
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦					
B 16日 (火)	ぶたにくとやまとまなの いためもの	なつとう(30g)	1こ		B 19日 (金)	パンネの ミートソース	マカロニ(パンネ)	30		B 18日 (木)	まぐろのしょうがに	まぐろあぶらづけ	35	
		ぶたにく	25				ぶたにく	25						
		ごまあぶら	0.5				ごまあぶら	0.5						
A 22日 (月)	マーボーどうふ	おろしにんにく	0.3		A 24日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	おろしにんにく	0.1		A 25日 (木)	パン ぎゅうにゅう にくだんご	おろしにんにく	0.06	
		さけ	1				さけ	1						
		こいくちしょうゆ	1	小麦			こいくちしょうゆ	1	小麦					
B 22日 (月)	よしのじる	はるさめ	5		B 30日 (火)	キーマカレー	じゃがいも	50		B 26日 (金)	タイピーエン	じゃがいも	50	
		やまとまな	20				たまねぎ	20						
		たまねぎ	20				たまねぎ	20						
A 26日 (金)	こうやのこのにもの	にんじん	10		A 29日 (月)	いわしのみそに	いわし(35g)	1ぼん	乳	A 30日 (火)	ハンバーグの きのこソースかけ	ハンバーグ(50g)	1こ	小麦・乳
		あおねぎ	3				さけ	1						
		さとう	2.3				さけ	1						
B 25日 (木)	ぶたじる	こいくちしょうゆ	1.6	小麦	B 29日 (月)	きんぴらごぼう	ごぼう	2.5		B 24日 (水)	にんじんのポターージュ	にんじん(うらごし)	30	
		みりん	0.6	小麦			ごぼう	2.5						
		うすくちしょうゆ	1.7	小麦			ごぼう	2.5						

	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)	V A(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
11月分平均栄養量(A班)	668	15	27	384	98	3.4	290	0.51	0.52	27	5.0	2.3
11月分平均栄養量(B班)	671	15	27	382	98	3.4	290	0.52	0.51	27	5.0	2.2
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) 栄養基準値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・米粉パン…81g 高学年用パン・米粉パン…95g
 小さいパン…66g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・青ねぎ・大和まな・なめこ
 片平あかね・小麦粉・上新粉
 吉野くず・豆腐・米粉パン
 米粉マカロニ・干しいたけ
 ソテーオニオン・大和茶・柿・しろな
 ブロッコリー・発芽玄米ふりかけ
 ※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。

11月24日は「和食」の日

和食は、料理そのものだけでなく、日本の四季や自然と調和した食文化が世界から評価されています。「和食」のよさを再認識し、世界に誇れる素晴らしい食文化をこれからも食べ繋ぎ、次世代に残していくことが重要です。

栄養バランスのとれた理想的な食事

「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事は栄養バランスがよいと言われています。そして、だしの「うま味」を生かし、動物性油脂を控えた食事は、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

【副菜・2種類】 体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・海そうなど	【主菜・1種類】 体をつくるものになる 魚・肉・卵・大豆製品など
【主食】 エネルギーのもとになる ごはん	【汁物】 昆布やかつお節などでだしをとったみそ汁やすまし汁など

奈良市の姉妹都市交流給食 福井県小浜市 8日(月)

若狭湾でとれる「さば」や「梅」が小浜市の特産品です。給食では、さばの水煮を使った「ちらし寿司」と鶏肉と野菜を梅肉で和えた「梅肉和え」が登場します。

「世界の食文化にふれよう」

毎月19日は「食育の日」
 今月は『イタリア』

イタリアでは、素材を生かした素朴な料理が多く、地中海に面する南イタリアは、オリーブ油やトマトを使った料理、北イタリアや内陸部は、肉や乳製品を使った料理が食べられています。
 代表的な料理は、「スパゲティやマカロニ、パンネ」などのパスタ料理、「リゾット」などのお米料理、「ピザ」・「ミネストローネ」などが有名です。
 給食でもスパゲティベスコトーレやパンネのミートソースなどが登場します。