令和３年度　小学校

12月 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・東登美ケ丘・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
A1日(水)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	マーボーどうふ	とうふ	50	
		ぶたミンチ	15	
		つちしょうが	0.4	
		ガーリック	0.1	
		たけのこ	5	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		あおねぎ	1	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	小麦
		とりがらスープ	2	
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦
		さとう	0.5	
		トウバンジャン	0.1	
		みそ	1.5	
		あかみそ	0.3	
		ごまあぶら	0.1	
		かたくりこ	0.2	
		みず	8	
	ワンタンスープ	ベーコン	4	
		ワンタンのかわ	12	小麦
		チンンゲンサイ	15	
		にんじん	10	
		たまねぎ	20	
		にら	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		ごまあぶら	0.2	
		みず	120	
	ならのはつがげんまいふりかけ	ならのはつがげんまいふりかけ(2.5g)	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
B1日(水)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	マーボーどうふ	とうふ	50	
		ぶたミンチ	15	
		つちしょうが	0.4	
		ガーリック	0.1	
		たけのこ	5	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		あおねぎ	1	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	小麦
		とりがらスープ	2	
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦
		さとう	0.5	
		トウバンジャン	0.1	
		みそ	1.5	
		あかみそ	0.3	
		ごまあぶら	0.1	
		かたくりこ	0.2	
		みず	8	
	ワンタンスープ	ベーコン	4	
		ワンタンのかわ	12	小麦
		チンンゲンサイ	15	
		にんじん	10	
		たまねぎ	20	
		にら	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		ごまあぶら	0.2	
		みず	120	
	りんごジャム	りんごジャム(15g)	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A2日(木) B3日(金)	ちいさいパン	ちいさいパン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	マカロニのクリームに	マカロニ	30	小麦
		ベーコン	5	
		たまねぎ	30	
		にんじん	5	
		エリンギ	7	
		しめじ	5	
		オリーブあぶら	0.3	
		しお	0.15	
		こしょう	0.02	
		コンソメ	1.5	小麦
		かくチーズ	1.5	乳
		だっしふんにゅう	3	乳
		じょうしんこ	2.5	
		ぎゅうにゅう	40	乳
		バター	0.5	乳
		なまクリーム	1	乳
		みず	30	
	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	20	
		キャベツ	20	
		ホールコーン	10	
		わふうドレッシング	8	小麦
	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1こ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A3日(金) B2日(木)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ちくわのいそべあげ	やきちくわ(25g)	1ぽん	
		あおのり	0.2	
		てんぷらこ	3	小麦
		みず	4.5	
		あげあぶら		
	きりぼしだいこんのにつけ	きりぼしだいこん	7	
		あぶらあげ	6	
		ひらてん	5	
		にんじん	5	
		サラダあぶら	0.5	
		さとう	3	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		うすくちしょうゆ	1	小麦
		みりん	1	
		うるめぶし	1	
		みず	20	
	けんちんじる	とりにく	15	
		しお	0.1	
		さけ	1	
		あつあげ	15	
		にんじん	10	
		はくさい	15	
		こんにゃく	10	
		ほししいたけ	0.5	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3	
		うすくちしょうゆ	4	小麦
		みりん	0.5	
		しいたけのもどしじる	10	
		かたくりこ	0.5	
		みず	100	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A6日(月) B6日(月)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	おでん	とりにく	15	
		あつあげ	30	
		うずらたまご	20	卵
		ひらてん	10	
		だいこん	40	
		じゃがいも	55	
		こんにゃく	20	
		かくぎりこんぶ	1	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		うすくちしょうゆ	3	小麦
		さとう	2.5	
		みりん	1	
		さけ	1	
		うるめぶし	1.5	
		みず	25	
	あさりのしぐれに	あさり	20	
		つちしょうが	0.6	
		こんぶこ	0.04	
		さとう	1.2	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦
		たまりしょうゆ	0.8	小麦
		みりん	1.6	
		さけ	0.8	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A7日(火) B8日(水)	あげパン	パン	1こ	小麦・乳
		あげあぶら		
		グラニューとう	6	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	しゅうまい	しゅうまい(1こ18g)	2こ	小麦
	はるさめスープに	ぶたにく	10	
		ごまあぶら	0.3	
		にんじん	10	
		たまねぎ	25	
		はくさい	30	
		チンンゲンサイ	10	
		ふともやし	15	
		にら	3	
		はるさめ	6	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.5	小麦
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦
		しお	0.01	
		こしょう	0.03	
		さけ	0.5	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A8日(水) B7日(火)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	さばのあまからやき	さばのあまからやき(40g)	1きれ	小麦
	うのはなに	とりミンチ	10	
		サラダあぶら	0.5	
		さけ	0.5	
		おから	3	
		あぶらあげ	5	
		にんじん	10	
		つきこんにゃく	5	
		あおねぎ	1.5	
		うるめぶし	2	
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	2.3	小麦
		みりん	1.5	
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
		みず	30	
	はくさいのみそしる	はくさい	35	
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	6	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	8	
		しろみそ	1	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A9日(木) B10日(金)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	アドボ	とりにく	40	
		サラダあぶら	0.5	
		しろぶどうしゅ	1	
		おろしにんにく	0.05	
		こしょう	0.03	
		たまねぎ	30	
		ローリエ	0.02	
		こいくちしょうゆ	3.4	小麦
		こめず	1.7	
		さとう	1.5	
		みりん	0.6	
		みず	1	
	ニラガ	ぶたミンチ	15	
		つちしょうが	0.15	
		にんじん	10	
		たまねぎ	35	
		じゃがいも	40	
		キャベツ	20	
		チンンゲンサイ	10	
		おろしにんにく	0.05	
		ナンプラー	1.5	小麦
		うすくちしょうゆ	2	小麦
		コンソメ	1.5	小麦
		しお	0.05	
		こしょう	0.02	
		みず	90	
	フルーツミックスゼリー	りんごゼリー	15	
		マスカットゼリー	15	
		いちごゼリー	15	
		パインアップル(シロップづけ)	15	

フィリピン

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A10日(金) B9日(木)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご(50g)	1こ	卵
	おひたし	ほうれんそう	20	
		はくさい	30	
		しろごま	0.5	
		すりごま	1.5	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		うすくちしょうゆ	0.6	小麦
		さとう	0.3	
	ごじる	ぶたにく	10	
		あぶらあげ	6	
		だいこん	20	
		にんじん	5	
		たまねぎ	10	
		ごぼう	10	
		だいず(うらごし)	15	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3	
		みそ	8	
		しろみそ	2	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A13日(月) B13日(月)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ポークカレー	ぶたにく	15	
		つちしょうが	0.3	
		おろしにんにく	0.08	
		しお	0.15	
		こしょう	0.02	
		あかぶどうしゅ	1	
		サラダあぶら	0.3	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	50	
		にんじん	20	
		カレーこ	0.9	
		りんごピューレ	4	
		トマトピューレ	8	
		コンソメ	1.5	小麦
		チャツネ	1	
		だっしふんにゅう	3	乳
		かくチーズ	4	乳
		バター	4	乳
		こむぎこ	4	小麦
		さとう	0.3	
		ゆ	40	
		トマトケチャップ	2	
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦
		ウスターソース	2.5	
		ヨーグルト(むとう)	2	乳
		みず	30	
	ごぼうサラダ	ごぼう	30	
		こくもつす		
		にんじん	5	
		ごまドレッシング	8	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A14日(火) B15日(水)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ(60g)	1こ	小麦
		あげあぶら		
	ボイルキャベツ	キャベツ	40	
		トンカツソース	2	
		ウスターソース	2	
	コーンスープ	ベーコン	4	
		たまねぎ	35	
		にんじん	10	
		クリームコーン	15	
		ホールコーン	15	
		しろいんげんまめ(うらごし)	20	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		コンソメ	1.5	小麦
		ぎゅうにゅう	40	乳
		じょうしんこ	2	
		だっしふんにゅう	3	乳
		バター	0.5	乳
		みず	50	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A15日(水) B14日(火)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	きつねやながわどんぶり	たまご	45	卵
		あぶらあげ	15	
		ごぼう	15	
		かまぼこ	10	
		たまねぎ	40	
		にんじん	10	
		えのきたけ	10	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	2	
		こいくちしょうゆ	4	小麦
		うすくちしょうゆ	4	小麦
		さとう	2.2	
		みりん	2	
		さけ	1	
		かたくりこ	1	
		みず	45	
	ひじきのいために	ひじき	3	
		あぶらあげ	5	
		ひらてん	5	
		にんじん	5	
		つきこんにゃく	5	
		うるめぶし	1	
		サラダあぶら	0.3	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		さとう	2.5	
		みりん	0.5	
		みず	10	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 16日(木)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	タッカルビ	とりにく	20	
		ごまあぶら	0.5	
		おろしにんにく	0.04	
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		しお	0.03	
		トッポギ	20	
		はくさいキムチ	4	
		キャベツ	35	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		にら	3	
B 17日(金)	かきたまスープ	あかみそ	0.5	
		コチジャン	0.2	
		みそ	2	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	小麦
		さとう	0.8	
		みりん	0.3	
		かたくりこ	0.3	
		たまご	30	卵
		たまねぎ	20	
		にんじん	5	
		いとかんてん	0.4	
		あおねぎ	3	
		サラダあぶら	0.2	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦
		こしょう	0.03	
		かたくりこ	0.5	
		みず	120	
	いちごジャム	いちごジャム(15g)	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 17日(金)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	にしんのかんろに	にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦
	ならのっぺ	さといも	15	
		あつあげ	20	
		だいこん	25	
		にんじん	10	
		こんにゃく	5	
		ほししいたけ	0.2	
		かくぎりこんぶ	0.1	
		しいたけのもどしじる	3	
		うるめぶし	1	
		さとう	0.7	
		うすくちしょうゆ	2.5	小麦
B 16日(木)	にゅうめん	こいくちしょうゆ	0.7	小麦
		みりん	0.6	
		みず	12	
		ふしそうめん	5	小麦
		あぶらあげ	6	
		たまねぎ	20	
		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	
	わかめふりかけ	わかめふりかけ(3g)	1ふくろ	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 20日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	いわしのうめに	いわし(35g)	1び	
		うめペースト	2	
		さけ	1	
		さとう	2	
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		みりん	1.5	
		みず	15	
	にびたし	ひらてん	5	
		あぶらあげ	5	
		にんじん	5	
		こまつな	15	
		はくさい	25	
		やまとまな	5	
		うるめぶし	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
		みりん	1.5	
		さとう	0.5	
		みず	5	
B 20日(月)	古都ならの日	とうふ	25	
	ならなめこのみそしる	あぶらあげ	7	
		なめこ	5	
		たまねぎ	25	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	8	
		しろみそ	1	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 21日(火)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	もみのきハンバーグのケチャップに	もみのきハンバーグ(60g)	1こ	
		トマトケチャップ	4	
		トマトペースト	5	
		ウスターソース	2.5	
		さとう	0.25	
		ようがらし	0.02	
		みず	20	
	こまつなのソテー	ポークフランク	6	
		こまつな	15	
		キャベツ	25	
		ホールコーン	5	
		サラダあぶら	0.3	
		コンソメ	0.3	小麦
		しお	0.05	
		こしょう	0.03	
B 22日(水)	かぼちゃのポタージュ	たまねぎ	35	
		サラダあぶら	0.3	
		しお	0.01	
		こしょう	0.05	
		かぼちゃ(うらごし)	25	
		にんじん(うらごし)	25	
		しろいんげんまめ(うらごし)	15	
		コンソメ	1.8	小麦
		ぎゅうにゅう	30	乳
		だっしふんにゅう	3	乳
		なまクリーム	0.5	乳
		バター	0.5	乳
		みず	55	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 22日(水)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	わかさぎフライ	わかさぎフライ	30	小麦
		あげあぶら		
	もやしいため	ぶたにく	5	
		つちしょうが	0.3	
		トウバンジャン	0.05	
		にんじん	10	
		ふともやし	35	
		あおねぎ	3	
		ごまあぶら	0.3	
		こしょう	0.01	
		さとう	0.8	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		かたくりこ	0.2	
B 21日(火)	わかめスープ	ベーコン	4	
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	30	
		にんじん	5	
		チンゲンサイ	10	
		たまねぎ	20	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.8	小麦
		こいくちしょうゆ	0.2	小麦
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	120	

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…81g　高学年用パン…95g
小さいパン…66g　揚げパン…81g　牛乳…200c

奈良県産の食材

米・青ねぎ・大和まな
キャベツ・なめこ・小麦粉
天ぷら粉・上新粉・豆腐
奈良の発芽玄米ふりかけ（A班のみ）
※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。

	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)
12月分平均栄養量(A班)	671	15	27	370	90	3.5	265	0.49	0.54	28	5.5	2.2
12月分平均栄養量(B班)	669	15	27	372	89	3.5	265	0.47	0.54	28	5.6	2.3
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

「世界の食文化にふれよう」

今月は『フィリピン』

フィリピンは、日本と同じ島国です。周りを海に囲まれているため、料理に使う食材は魚介類が中心ですが、肉類を使った料理も多く、特に鶏肉は人気があります。

給食では、「アドボ」と「ニラガ」が登場します。アドボは、鶏肉を使ったフィリピンの代表的な家庭料理で、酢の入った調味液に肉を漬け込んで調理をします。ニラガは、“煮込み”という意味で、豚肉の入った煮込みスープです。

毎月19日は食育の日

【おん祭 と 奈良のつぺ】

↑
烏帽子（えぼし）

１年を締めくくる「春日若宮おん祭」は、12月15～18日の期間中に開催されます。奈良の冬は、この「おん祭」から始まると言われており、様々な儀式や時代行列が行われます。そして、お渡り式の際には、大和国内から集まった大和士に「のつぺ」がふるまわれていたようです。現在でも、大宿所祭の際には、奈良市餅飯殿町にある大宿所で、この「のつぺ」がふるまわれます。

「のつぺ」は、里芋・大根・にんじん・厚揚げ・こんにゃくなどを烏帽子切りにし、里芋の煮崩れによって自然にとろみをつけた具だくさんの煮物です。奈良では、この祭に合わせて「のつぺ」を食べる習慣があります。給食では、A班17日・B班16日に登場します。

寒さに負けず元気に過ごすための 冬 の食生活

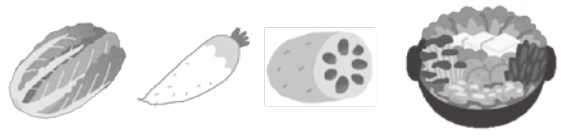
寒さに負けないようにするためには、体を温めて抵抗力をつけることが大切です。

次のことに気をつけて、寒い冬も毎日元気に過ごしましょう。

キーワードは、「ふ・ゆ・や・す・み」です！

ふ ゆやさいをたくさん食べよう。

大根や白菜など冬に旬を迎える「冬野菜」は、厳しい寒さを乗り越えて育つので、甘味やうま味が強くなり、栄養も豊富です。鍋物などに入れて食べると体が内側から温まるのでオススメです。

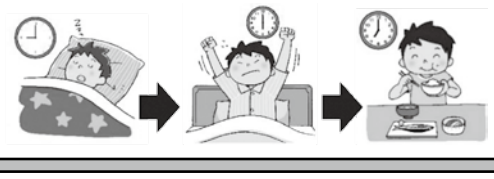


ゆ っくりよくかんで食べ過ぎを防ごう。

年末年始は、クリスマスやお正月などの行事もあり、おいしい料理を食べる機会が増えます。ゆっくりとよくかんで、味わって食べましょう。よくかんで食べることは、食べ過ぎ防止にもつながります。

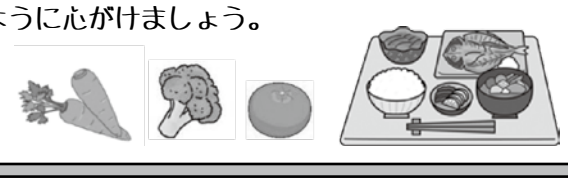
や すみ中も、早寝・早起き朝ごはんを心がけよう。

朝食を食べることで、消化・吸収するための内臓が動き出し、体を内側から温めてくれます。下がっていた体温も上がり、体がスッキリと目覚めます。



す きき らいをしないで健康な体をつくろう。

栄養バランスのとれた食事は、健康な体づくりに欠かせません。苦手な食べ物も頑張って食べましょう。特にビタミンが豊富な野菜や果物は抵抗力を高め、風邪予防に役立ちます。意識して食べるように心がけましょう。



み んなで食べる家族団欒（だんらん）の機会をつくろう。

普段は、忙しくて家族で食卓を囲むことができないという人も、年末年始は家族でゆっくり食卓を囲むことができるよい機会です。家族との食事の時間を大切に過ごしましょう。