



# 令和3年度 中学校 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)

☆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																																
D1日(水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5		E1日(水)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	D2日(木)	減量パン 牛乳	減量パン	1個	小麦・乳																																
		麦	16.5				牛乳	1本	小麦			牛乳	1本	小麦																																
	豆腐	65	乳	豚ミンチ		19.5		マカロニのクリーム煮	マカロニ		39		ベーコン	6.5																																
	豚ミンチ	19.5		しょうが		0.52		玉ねぎ	39			ニンジン	6.5																																	
マーボー豆腐	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	0.26	小麦	マーボー豆腐	中華スープ(粉末)	中華スープ(粉末)	0.26	小麦	E3日(金)	ブロccoliのサラダ	オリーブ油	0.39																																	
		鶏がらスープ	2.6	小麦			りんごジャム	鶏がらスープ	鶏がらスープ			2.6	小麦	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	アセロラゼリー	1個	小麦																												
		砂糖	0.65	小麦					ワンタンスープ			濃口しょうゆ	濃口しょうゆ			0.26	小麦	パン	パン	パン	1個	小麦																								
		トウバンジャン	0.13										おでん			鶏肉	鶏肉			19.5	卵	揚げパン	揚げ油	揚げ油	7.8																					
		みそ	1.95														あさりのしぐれ煮			厚揚げ	厚揚げ			39		春雨スープ煮	春雨	春雨	7.8																	
		赤みそ	0.39																		フルーツキャロットゼリー			土しょうが	土しょうが			0.78		キャンディチーズ	キャンディチーズ(1個5g)	キャンディチーズ	2個	乳												
		ごま油	0.13																						小麦			昆布粉	昆布粉			0.05	小麦	小麦	小麦	小麦	1本	乳								
		かたくり粉	0.26																										小麦			砂糖	砂糖			3.25	小麦	小麦	小麦	小麦	1本	乳				
		水	10.4																														小麦			みりん	みりん			1.3	小麦	小麦	小麦	小麦	2個	小麦
		ベーコン	5.2	小麦																																	小麦			酒	酒			1.3		小麦
ワンタンの皮	15.6	小麦	小麦	うるめ節	うるめ節	1.95					小麦																														小麦			小麦	1本	
チンゲン菜	19.5				小麦	水	水	32.5						小麦	小麦																													小麦	1本	
ニンジン	13						小麦	あさり	あさり	26								小麦	小麦																									小麦	1本	
玉ねぎ	26								小麦	土しょうが		土しょうが	0.78									小麦	小麦																					小麦	1本	
にら	3.9											小麦	昆布粉			昆布粉	0.05			小麦						小麦	小麦																	小麦	1本	
中華スープ(粉末)	2.34	小麦														小麦	砂糖			砂糖	3.25			小麦						小麦	小麦													小麦	1本	
濃口しょうゆ	0.39	小麦																		小麦	みりん			みりん	1.3			小麦						小麦	小麦									小麦	1本	
酒	0.65																							小麦	酒			酒	1.3									小麦	小麦					小麦	1本	
ごま油	0.26																											小麦	うるめ節			うるめ節	1.95									小麦	小麦	小麦	1本	
水	156																															小麦	水			水	32.5							小麦	小麦	小麦
奈良の発芽玄米ふりかけ	1袋		小麦	あさり							あさり																									26				小麦	小麦					小麦
					小麦	土しょうが					土しょうが			0.78																						小麦	小麦									小麦
							小麦	昆布粉			昆布粉			0.05	小麦			小麦	小麦																											小麦
									小麦	砂糖	砂糖			3.25	小麦							小麦	小麦																							小麦
											小麦	みりん	みりん	1.3	小麦											小麦	小麦																			小麦
													小麦	酒	酒	1.3														小麦	小麦															小麦
															小麦	うるめ節	うるめ節			1.95														小麦	小麦											小麦
																	小麦			水	水			32.5														小麦	小麦							小麦
																					小麦			あさり	あさり			26														小麦	小麦			小麦
																									小麦			土しょうが	土しょうが			0.78												小麦	小麦	小麦
			小麦	昆布粉																									昆布粉			0.05	小麦							小麦	小麦					小麦
					小麦	砂糖																							砂糖			3.25	小麦			小麦	小麦									小麦
							小麦	みりん										みりん	1.3										小麦			小麦	小麦													小麦
									小麦	酒								酒	1.3				小麦						小麦																	小麦
											小麦	うるめ節						うるめ節	1.95							小麦	小麦																			小麦
													小麦	水				水	32.5											小麦	小麦															小麦
															小麦	あさり		あさり	26															小麦	小麦											小麦
																	小麦	土しょうが	土しょうが	0.78																		小麦	小麦							小麦
																			小麦	昆布粉	昆布粉	0.05		小麦																		小麦	小麦			小麦
																					小麦	砂糖		砂糖	3.25			小麦																小麦	小麦	小麦
			小麦	みりん																				みりん	1.3			小麦												小麦	小麦					小麦
					小麦	酒																		酒	1.3											小麦	小麦									小麦
							小麦	うるめ節																うるめ節	1.95							小麦	小麦													小麦
									小麦	水													水	32.5				小麦	小麦																	小麦
											小麦	あさり											あさり	26		小麦	小麦																			小麦
													小麦	土しょうが									土しょうが	0.78						小麦	小麦															小麦
															小麦	昆布粉							昆布粉	0.05	小麦									小麦	小麦											小麦
																	小麦	砂糖					砂糖	3.25	小麦													小麦	小麦							小麦
																			小麦	みりん			みりん	1.3	小麦																	小麦	小麦			小麦
																					小麦	酒	酒	1.3																				小麦	小麦	小麦
			小麦	うるめ節																			うるめ節	1.95																小麦	小麦					小麦
					小麦	水																	水	32.5												小麦	小麦									小麦
							小麦	あさり															あさり	26								小麦	小麦													小麦
									小麦	土しょうが													土しょうが	0.78				小麦	小麦																	小麦
											小麦	昆布粉											昆布粉	0.05	小麦	小麦	小麦																			小麦
													小麦	砂糖									砂糖	3.25	小麦					小麦	小麦															小麦
															小麦	みりん							みりん	1.3	小麦									小麦	小麦											小麦
																	小麦	酒					酒	1.3														小麦	小麦							小麦
																			小麦	うるめ節			うるめ節	1.95																		小麦	小麦			小麦
																					小麦	水	水	32.5																				小麦	小麦	小麦
			小麦	あさり																			あさり	26																小麦	小麦					小麦
					小麦	土しょうが																	土しょうが	0.78												小麦	小麦									小麦
							小麦	昆布粉															昆布粉	0.05	小麦							小麦	小麦													小麦
									小麦	砂糖													砂糖	3.25	小麦			小麦	小麦																	小麦
											小麦	みりん											みりん	1.3	小麦	小麦	小麦																			小麦
													小麦	酒									酒	1.3						小麦	小麦															小麦
															小麦	うるめ節							うるめ節	1.95										小麦	小麦											小麦
																	小麦	水					水	32.5														小麦	小麦							小麦
																			小麦	あさり			あさり	26																		小麦	小麦			小麦
																					小麦	土しょうが	土しょうが	0.78																				小麦	小麦	小麦
			小麦	昆布粉																			昆布粉	0.05	小麦															小麦	小麦					小麦
					小麦	砂糖																	砂糖	3.25	小麦											小麦	小麦									小麦
							小麦	みりん															みりん	1.3	小麦							小麦	小麦													小麦
									小麦	酒													酒	1.3				小麦	小麦																	小麦
											小麦	うるめ節											うるめ節	1.95		小麦	小麦																			小麦
													小麦	水									水	32.5						小麦	小麦															小麦
															小麦	あさり							あさり	26										小麦	小麦											小麦
																	小麦	土しょうが					土しょうが	0.78														小麦	小麦							小麦
																			小麦	昆布粉			昆布粉	0.05	小麦																	小麦	小麦			小麦
																					小麦	砂糖	砂糖	3.25	小麦																			小麦	小麦	小麦
			小麦	みりん																			みりん	1.3	小麦															小麦	小麦					小麦
					小麦	酒																	酒	1.3												小麦	小麦									小麦
							小麦	うるめ節															うるめ節	1.95								小麦	小麦													小麦
									小麦	水													水	32.5				小麦	小麦																	小麦
											小麦	あさり											あさり	26		小麦	小麦																			小麦
													小麦	土しょうが									土しょうが	0.78						小麦	小麦															小麦
															小麦	昆布粉							昆布粉	0.05	小麦									小麦	小麦											小麦
																	小麦	砂糖					砂糖	3.25	小麦													小麦	小麦							小麦
																			小麦	みりん			みりん	1.3	小麦																	小麦	小麦			小麦
																					小麦	酒	酒	1.3																				小麦	小麦	小麦
			小麦	うるめ節																			うるめ節	1.95																小麦	小麦					小麦
					小麦	水																	水	32.5												小麦	小麦									小麦
							小麦	あさり															あさり	26								小麦	小麦													小麦
									小麦	土しょうが													土しょうが	0.78				小麦	小麦																	小麦
											小麦	昆布粉											昆布粉	0.05	小麦	小麦	小麦																			小麦
													小麦	砂糖									砂糖	3.25	小麦					小麦	小麦															小麦
															小麦	みりん							みりん	1.3	小麦									小麦	小麦											小麦
																	小麦	酒					酒	1.3														小麦	小麦							小麦

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
D16日(木)	パン牛乳 タッカルビ	パン牛乳	1個	小麦・乳	D17日(金)	麦ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮	米(奈良市産)	93.5	乳	D20日(月)	ご飯牛乳 いわしの梅煮 煮びたし	米(奈良市産)	110	乳
		鶏肉	1本	小麦			小麦	小麦						
E17日(金)	かきたまスープ キャラメルクリーム	こま油	0.65	小麦	E16日(木)	にゅうめん 味付けのり	麦	16.5	小麦	E20日(月)	古都ならの日 奈良なめこのみそ汁	牛乳	1本	小麦
		おろしにんにく	0.05				小麦	小麦				小麦		
D21日(火)	もみの木ハンバーグのケチャップ煮 小松菜のソテー	酒	0.65	小麦	D22日(水)	わかさぎフライ もやし炒め	にしんのかんろ煮(25g)	1切	乳	D20日(月)	煮びたし	梅ペースト	2	小麦
		濃口しょうゆ	1.3				小麦	小麦				小麦		
E22日(水)	かぼちゃのポタージュ いちごジャム	トッポギ	26	小麦	E21日(火)	わかめスープ	里芋	19.5	小麦	E20日(月)	煮びたし	酒	2	小麦
		白ネギ	26				小麦	小麦				小麦		

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 揚げパン…95g  
 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 (D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。

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
D16日(木)	パン牛乳 タッカルビ	パン牛乳	1個	小麦・乳	D17日(金)	麦ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮	米(奈良市産)	93.5	乳
		鶏肉	1本	小麦			小麦		
E17日(金)	かきたまスープ キャラメルクリーム	こま油	0.65	小麦	E16日(木)	にゅうめん 味付けのり	麦	16.5	小麦
		おろしにんにく	0.05				小麦	小麦	
D21日(火)	もみの木ハンバーグのケチャップ煮 小松菜のソテー	酒	0.65	小麦	D22日(水)	わかさぎフライ もやし炒め	にしんのかんろ煮(25g)	1切	乳
		濃口しょうゆ	1.3				小麦	小麦	
E22日(水)	かぼちゃのポタージュ いちごジャム	トッポギ	26	小麦	E21日(火)	わかめスープ	里芋	19.5	小麦
		白ネギ	26				小麦	小麦	

	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)
12月分平均栄養量(D班)	829	15	26	463	117	4.6	320	0.59	0.62	42	6.9	2.9
12月分平均栄養量(E班)	833	15	26	473	117	4.5	322	0.57	0.63	43	7.1	2.9
文部科学省学校給食摂取基準	830	※摂取エネルギーの13~20%	※摂取エネルギーの20~30%	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

**【おん祭と奈良のっぺ】**

1年を締めくく「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土に「のっぺ」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「のっぺ」がふるまわれます。「のっぺ」は、里芋・大根・にんじん・厚揚げ・こんにや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「のっぺ」を食べる習慣があります。給食では、D班17日・E班16日に登場します。

**「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て調理をします。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

**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。