



令和3年度 小学校

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・かき)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 梅井・飛鳥・飯塚・佐保・大宮・都路・平城・鶴橋・登美ヶ丘
濱和・右京・東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西
神妙・朱雀・飯塚北・佐保南・佐保川・左京
B班 清美・大東寺・東市・明高・常盤・伏見・富田南
富雄北・田原・柳生・柳東・あやめ池・鳥羽・六条
富雄第三・三條・海東南・伏見南・月・瀬・都路

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 11日 (火)	パン ぎゅうにゅう チキンメンチカツ	パン	1こ	小麦・乳	A 12日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう いりどり	こめ(奈良市産)	76.5	小麦	A 13日 (木)	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	11ぼん	乳			むぎごはん	13.5	小麦			パン	1こ	小麦・乳
		チキンメンチカツ(50g)	1こ	小麦			ぎゅうにゅう	15	乳			ぎゅうにゅう	11ぼん	乳
		あげあぶら					たけのこ	5				あかぶどうしゅ	0.1	
		ぶたにく	15				れんこん	5				こしょう	0.03	
B 12日 (水)	だいこんポトフ	ぶたにく	15		B 11日 (火)	ならのぞうに	ごぼう	15		B 14日 (金)	ふゆやさいサラダ	あかぶどうしゅ	0.1	
		サラダあぶら	0.2				ごぼう	10				たまねぎ	0.03	
		おろしにんにく	0.1				にんにく	10				パプリカ	0.01	
		じゃがいも	30				にんにく	10				ローリエ	0.02	
		たまねぎ	30				さとう	0.5				こしょう	0.02	
A 14日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう きつねやなぎわどんぶり	こめ(奈良市産)	76.5	小麦	A 17日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐	こめ(奈良市産)	76.5	小麦	A 18日 (火)	パン ぎゅうにゅう フェジオアーダ	パン	1こ	小麦・乳
		むぎ	13.5	乳			むぎごはん	13.5	小麦			ぎゅうにゅう	11ぼん	乳
		ぎゅうにゅう	11ぼん	乳			ぎゅうにゅう	15	乳			コシニヤ	1こ	小麦
		たまご	45	卵			とうふ	50				ポークファンク	10	
		あげあぶら	15				ぶたミンチ	20				ぶたにく	10	
B 13日 (木)	たかなちりめん	あげあぶら	15		B 17日 (月)	ビーフスープ	ガリック	0.4		B 19日 (水)	ブラジル 食育の日	おろしにんにく	0.2	
		ごぼう	10				たけのこ	10				サラダあぶら	0.3	
		かまぼこ	10				たまねぎ	20				おろしにんにく	0.2	
		たまねぎ	45				にんにく	10				サラダあぶら	0.3	
		にんにく	10				あおねぎ	1				たまねぎ	20	
A 19日 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー	えのきたけ	10		A 20日 (木)	はいがパン ぎゅうにゅう フランクフルトのケチャップあえ	ちゅうかスープ(豚まつ)	0.2	小麦	A 21日 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ(奈良市産)	76.5	小麦
		あおねぎ	3				とりにく	2				むぎごはん	13.5	小麦
		うるめぶし	2				とりにく	2				ぎゅうにゅう	11ぼん	乳
		こいくちしょうゆ	4	小麦			とりにく	2				だしまきたまご(50g)	1こ	卵
		うすくちしょうゆ	4	小麦			とりにく	2				ほうれんそう	20	
B 18日 (火)	ごぼうサラダ	さとう	2.2		B 21日 (金)	ポイルキャベツ	とりにく	0.2		B 20日 (木)	おひたし	はくさい	30	
		みりん	2				キャベツ	40				しるごま	0.5	
		さけ	1				コルスロードレッシング	6				すりごま	1.5	
		かたくりこ	1				あざり	10				こいくちしょうゆ	1	小麦
		みず	45				しるごどうしゅ	0.5				うすくちしょうゆ	0.6	小麦
A 24日 (月)	さばのしょうがに ならあえ	たかなづけ	20		A 25日 (火)	こめごパン ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップに	こめごパン	1こ	小麦・乳	A 26日 (水)	こやのこのにもの	こめ(奈良市産)	76.5	小麦
		ちりめんじゃこ	8				ぎゅうにゅう	11ぼん	乳			ぎゅうにゅう	11ぼん	乳
		しるごま	2				ハンバーグ(50g)	1こ				にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦
		ごまあぶら	0.3				トマトケチャップ	4				こやのこ	7	
		こいくちしょうゆ	0.5				トマトペースト	5				とりにく	10	
B 24日 (月)	お祭りの日 かすじる	さとう	0.5		B 26日 (水)	はくさいのクリームに	ウスターソース	0.5		B 25日 (火)	ぶたじる	ぶたにく	10	
		みりん	0.3				トマトケチャップ	8				むぎごはん	13.5	小麦
		さとう	0.3				ウスターソース	0.5				ぎゅうにゅう	11ぼん	乳
		みりん	0.3				さとう	0.05				にしんのかんろに(25g)	1きれ	小麦
		こしょう	0.3				ようがらし	0.02				とりにく	10	

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 27日 (木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう こんさいのかきあげ	ちいさいパン	130	小麦・乳	A 28日 (金)	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)	76.5	A 31日 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう デジカルビ	こめ(奈良市産)	76.5		
		ぎゅうにゅう	13.5	乳			むぎ	13.5						
		やきちくわ	5				ぎゅうにゅう	11.6						
		やきめんじやこ	5				ぶたにく	30						
		たまねぎ	15				ごまあぶら	0.5						
		にんじん	5				つちしょうが	0.8						
		ごぼう	5				おろしにんにく	0.05						
		れんこん	3				たまねぎ	20						
		れんこん	3				にんじん	20						
		しょうが	3				さいいんげん	2						
てんぷらこ	10	小麦	さいいんげん	2										
てんぷらこ	10		さいいんげん	2										
しょうしんこ	0.2		さいいんげん	2										
みず	10		さいいんげん	2										
あけあぶら	60	小麦	さいいんげん	2										
うどん	8		さいいんげん	2										
とりにく	10		さいいんげん	2										
かまぼこ	10		さいいんげん	2										
あぶらあげ	10		さいいんげん	2										
にんじん	10		さいいんげん	2										
はくさい	20		さいいんげん	2										
あおなご	3		さいいんげん	2										
だしこんぶ	0.5		さいいんげん	2										
うすくちしょうゆ	3	小麦	さいいんげん	2										
うすくちしょうゆ	5	小麦	さいいんげん	2										
こいくちしょうゆ	2	小麦	さいいんげん	2										
みりん	1		さいいんげん	2										
さとう	0.5		さいいんげん	2										
しょう	0.1		さいいんげん	2										
よしのくず	1		さいいんげん	2										
みず	125		さいいんげん	2										


	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)
1月分平均栄養量	662	16	30	400	100	3.7	314	0.51	0.53	25	6.5	2.4
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。
 ☆ 割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、学校を通し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・胚芽パン…81g 高学年用パン・米粉パン・胚芽パン…95g 小さいパン…66g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・青ねぎ・大根・キャベツ
 小麦粉・天ぷら粉・上新粉
 吉野くず・米粉パン
 プルベリージャム

※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。



学校給食の歴史

※太字は奈良市の歴史



おにぎり・焼き魚・漬物



脱脂粉乳・トマトシチュー



コッペパン・脱脂粉乳
鰯の竜田揚げ
千切りキャベツ・ジャム



ご飯・牛乳・がめ煮
フルーツサラダ・チーズ



ご飯・牛乳
しんのかんろ煮
片平あかねの甘酢煮
大和茶・いとん
奈良の発芽玄米ふりかけ

- 明治22年 山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧困児童を対象に昼食を無償で提供する
- 大正12年 児童の栄養改善のための方法として学校給食が推奨される
- 昭和16年 第二次世界大戦による食糧不足のため、学校給食は中止となる
- 21年 米国のLALA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される
- 22年 **ミルク給食を開始する**
- 24年 ユニセフから援助を受けユニセフ給食が開始される
- 25年 アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。全国学校給食週間が定められる
- 29年 **週5回の完全給食を開始する**
- 43年 **脱脂粉乳から牛乳へ切り替える**
- 52年 **週1回の米飯給食を開始する**
- 54年 **週2回の米飯給食を開始する**
- 平成17年 **アルマイト食器・プラスチック食器がPEN食器に変わる**
- 20年 **週3回の米飯給食を開始する**
- 25年 **モデル校で中学校給食を開始する**
- 27年 **モデル校で自校炊飯を開始する**
- 28年 **奈良市産米が入る**
- 29年 **全小中学校で給食を実施する**
- 30年 **古都ならの日(白米の日)・食育の日を開始する**
- 令和2年 **小学校6校で自校炊飯を開始する**



1月24日から30日は
全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の忠愛小学校で弁当を持参できない子どもたちのために「おにぎり・焼き魚・漬物」を提供したのが始まりです。第二次世界大戦で一時中断しましたが、戦後の食糧難による児童の栄養状態の悪化のため、学校給食の再開を求める国民の声が高まりました。昭和22年1月に学校給食が再開され、その年の12月24日が「学校給食感謝の日」と定められました。昭和25年からは学校給食への理解や関心を深めることを目的に、冬季休業と重ならない1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」となりました。現在、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための重要な役割を担っています。この期間、奈良市の給食では、奈良県の郷土料理や特産品・地場産物などを取り入れていきます。

「世界の食文化にふれよう」 今月は『ブラジル』

ブラジルは、地理的特性や住民の起源が多様で、文化や社会の違いから北部、北東部、中西部、南東部、南部の5つの地域に大別されます。ブラジル料理は様々な国の食文化が混ざり合い、地域ごとにアレンジされたものが多いです。給食では、ブラジル風のコロック「コシーニャ」、南東部で代表的な料理「フェジョアーダ」、日本の雑炊のようなスープ「カンジャ」が登場します。

北部	北東部
インディオの影響が強く、魚や根菜類、果実の料理が多い。 代表料理：カルアイラダ	アフリカ・インド・ホルトガル料理を融合させたアフロ・バイア料理が有名。 代表料理：ヴァタバ
牛肉、豚肉、魚が中心の料理が多い。 代表料理：アホースコンベキ	トウモロコシ、豆類、チーズが使われる柔らかい料理が多い。 代表料理：シユラスコ
塩漬けにされた牛肉と焼肉料理が有名。 代表料理：シユラスコ	フエジョアーダ コシーニャ カンジャ