



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

☆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。区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・都路・平城東
 E班 春日・伏見・富雄・都南・田原・興東鏡野生・京西・富雄南
 月ヶ瀬・都祁・富雄第二

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
D11日 (火)	パン 牛乳 チキンメンチカツ	パン	1個	小麦・乳	D12日 (水)	麦ご飯 牛乳 炒り鶏	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦	D13日 (木)	パン 牛乳 ポークビーンズ	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本				乳		
		チキンメンチカツ(50g)	1個	小麦			鶏肉	26				小麦		
		揚げ油					赤ぼどう酒	1.3						
		豚肉	19.5				葱	0.13						
E12日 (水)	大根ポトフ	サラダ油	0.26		E11日 (火)	奈良の雑煮	だし	3.9		E14日 (金)	冬野菜サラダ	葱	0.65	
		おろしにんにく	0.13				うるめ節	3.9	小麦					
		じゃがいも	39				五徳みそ	3.9	乳					
		玉ねぎ	39				みそ	6.5						
		キャベツ	26				白みそ	143						
D14日 (金)	麦ご飯 牛乳 きつね柳川どんぶり	米(奈良市産)	93.5	乳 卵 小麦 小麦	D17日 (月)	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦 小麦	D18日 (火)	パン 牛乳 コシーニャ フェジョアード	パン	1個	小麦・乳
		小麦	16.5				乳	牛乳				1本	乳	
		卵	58.5					コシーニャ(50g)				1個	小麦	
		油揚げ	19.5					豚肉				13		
		ごぼう	19.5					ほうろく				6.5		
E13日 (木)	高菜ちりめん	かまぼこ	13		E17日 (月)	ビーフンスープ	玉ねぎ	13		E19日 (水)	カンジャ	おろしにんにく	0.26	
		玉ねぎ	58.5				中華スープ(粉末)	0.26	小麦					
		にんにく	13				鶏がらスープ	2.6	小麦					
		えのきたけ	3.9				濃口しょうゆ	0.26						
		青ねぎ	13				砂糖	0.65						
D19日 (水)	ポークカレー	うるめ節	2.6		D20日 (木)	胚芽パン 牛乳 フランクフルトの ケチャップあえ	うるめ節	2.6	小麦・乳 小麦 小麦	D21日 (金)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵 納豆	米(奈良市産)	93.5	
		濃口しょうゆ	5.2				胚芽パン	1個				小麦・乳		
		砂糖	2.86				牛乳	1本				乳		
		みりん	2.6				チキンフランク(40g)	1本				小麦		
		酒	1.3				トマトケチャップ	8						
E18日 (火)	ごぼうサラダ	かたくり粉	1.3		E21日 (金)	クラムチャウダー	小麦粉	156	小麦 乳 乳	E20日 (木)	じゃがいものみそ汁	小麦	16.5	
		水	58.5				フランクフルトのケチャップあえ	0.5						
		高菜漬	22				トナカツソース	0.5						
		ちりめんじゃこ	8.8				砂糖	0.3						
		白ごま	2.2				洋がらし	0.05						
D24日 (月)	奈良あえ	ごま油	0.33		D25日 (火)	ハンバーグの ケチャップ煮	キャベツ	5.2	小麦・乳 小麦	D26日 (水)	高野の粉の煮物	米(奈良市産)	93.5	
		濃口しょうゆ	0.55				高菜漬	2.2						
		砂糖	0.55				コールスロドレッシング	7.8						
		みりん	0.33				あさり	13						
		アセロラゼリー	1個				白ぼどう酒	0.65						
E24日 (月)	かす汁	アセロラゼリー(40g)	1個		E26日 (水)	白菜のクリーム煮	にんにく	13	小麦 乳 乳	E25日 (火)	豚汁	小麦	16.5	
		小麦	16.5				ハンバーグ	50g				小麦		
		卵	58.5				トマトケチャップ	4						
		油揚げ	19.5				トマトペースト	5						
		ごぼう	19.5				ウスターソース	2.5						

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
D 27日 (木)	減量パン 牛乳 根菜のかき揚げ	減量パン	1個	小麦・乳	D 28日 (金)	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め	米(奈良市産)	93.5		D 31日 (月)	麦ご飯 牛乳 デジカルビ	米(奈良市産)	93.5	
		牛乳	16.5	乳			小麦	小麦						
		焼くわ	1.5				豚肉	26				小麦	小麦	
		ちりめんじゃこ	5.5				ごま油	0.65				小麦	小麦	
		玉ねぎ	16.5				土しよが	1.04				小麦	小麦	
		にんじん	5.5				おろしにんにく	0.07				小麦	小麦	
		ごぼう	3.3				玉ねぎ	26				小麦	小麦	
		れんこん	3.3				にんじん	13				小麦	小麦	
		白ごま	2.2				さやいんげん	2.6				小麦	小麦	
		天ぷら粉	11	小麦			さといも	4.55				小麦	小麦	
E 28日 (金)	吉野くずの あんかけうどん	うどん	78	小麦	E 27日 (木)	にゅうめん	小麦	7.8		E 31日 (月)	わかめスープ	小麦	7.8	
		揚げ油	0.22				小麦	小麦						
		しょうゆ	10.4				小麦	小麦						
		鶏肉	10.4				小麦	小麦						
		かまぼこ	13				小麦	小麦						
		油揚げ	13				小麦	小麦						
		にんじん	13				小麦	小麦						
		白菜	26				小麦	小麦						
		青ねぎ	3.9				小麦	小麦						
		だし昆布	0.65				小麦	小麦						
E 27日 (木)	りんごジャム	りんご	162.5		E 27日 (木)	あさりのしぐれ煮	あさり	169		E 31日 (月)	魚ふりかけ	魚	156	
		砂糖	0.65				小麦	小麦						
		塩	0.13				小麦	小麦						
		吉野くず	1.3				小麦	小麦						
		水	1				小麦	小麦						
		りんごジャム(15g)	1				小麦	小麦						


	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	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	821	16	29	462	122	4.8	363	0.62	0.62	36	8.7	3.1
文部科学省学校給食摂取基準	830	13~20%	20~30%	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

注) 栄養基準値は月平均で計算しています。 ※示した個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・米粉パン・胚芽パン…125g 減量パン…95g 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・ブルーベリージャム
 奈良のはちみつ大豆

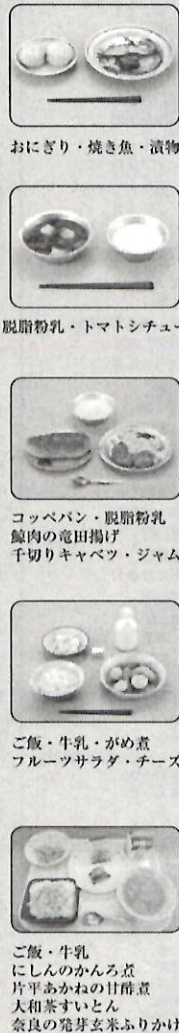
※奈良市保健給食課ホームページにおいて一部紹介しています。



学校給食の歴史

※太字は奈良市の歴史

- 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10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**』

毎月19日は食育の日

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、ブラジル風のコロケック「コシーニャ」、南東部で代表的な料理「フェジョアータ」、日本の雑炊のようなスープ「カンジャ」が登場します。

北部 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：カルテイラータ	北東部 アフリカ・インド・ポ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
中西部 牛肉、豚肉、魚が中心の料理が多い。 代表料理：アホースコンペキ	南東部 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：フェジョアータ コシーニャ カンジャ
南部 塩漬けにされた干肉と焼肉料理が有名。 代表料理：シユラスコ	南部 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：フェジョアータ コシーニャ カンジャ