



令和3年度 中学校

学校給食献立表

2月

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

Main table with columns for Date (献立日), Dish Name (献立名), Food Name (食品名), and Allergen Content (1人分(g) and 特定原材料7品目). It lists daily school lunch menus from February 1st to 16th, including items like rice, bread, meat, and vegetables, with detailed allergen information.

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
D17日(木)	黒糖パン 牛乳 白身魚の プロバンスソースがけ フランス 食育の日	黒糖パン	1個	小麦・乳	D18日(金)	麦ご飯 牛乳 納豆 かしわのすき焼き	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦	D21日(月)	減量麦ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮 和風カレーうどん	米(奈良市産)	76.5	乳 小麦 小麦
		小麦	16.5	小麦			小麦							
E18日(金)	ジュリエンスープ ヨーグルト	ほきフライ(50g)	1個	小麦	E17日(木)	にんじんちりめん	小麦	16.5	小麦 小麦	E21日(月)	きんぴらごぼう	小麦	13.5	小麦 小麦
		小麦	1	小麦			小麦							
D22日(火)	パン 牛乳 メンチカツ ほうれん草の ツナ炒め 中華スープ 牛乳プリン	パン	1個	小麦・乳	E22日(火)	麦ご飯 牛乳 メンチカツ ほうれん草の ツナ炒め 中華スープ 牛乳プリン	米(奈良市産)	93.5	乳 小麦	D24日(木)	パン 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ いちごジャム 小魚	パン	1個	小麦・乳 乳
		小麦	16.5	小麦			小麦							
D25日(金)	麦ご飯 牛乳 だしまき卵 大根の炒め煮 利休汁	米(奈良市産)	93.5	乳 卵	D28日(月)	麦ご飯 牛乳 ハンバーグのおろし煮 白菜の煮びたし わかめのみそ汁	小麦	16.5	乳 小麦 小麦 小麦	E25日(金)	いちはぎ	小麦	1	乳 小麦 小麦
		小麦	1				小麦	小麦						
E24日(木)	大豆	大豆	32.5	小麦 小麦	E28日(月)	わかめのみそ汁	小麦	1	小麦 小麦	E28日(月)	わかめのみそ汁	小麦	1	小麦 小麦
		小麦	1				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)	VA(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
2月分平均栄養量(D班)	815	16	30	461	125	4.7	379	0.59	0.63	37	8.8	3.2
2月分平均栄養量(E班)	816	16	29	460	125	4.7	379	0.62	0.62	37	8.4	3.1
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

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 減量ご飯…198g
 (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
 パン・黒糖パン…125g 揚げパン…95g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・青ねぎ・小麦粉・上新粉
 ほうじ茶・吉野くず・キャベツ
 五徳みそ・酒かす

※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。



「世界の食文化にふれよう」

今月は 『フランス』

毎月19日は 食育の日

フランスは酪農、果樹栽培、小麦・とうもろこしなどの穀物栽培が盛んなヨーロッパ最大の農業国です。また、大西洋と地中海に面しているため、魚介類が豊富で、地方ごとに料理に特色があります。フランスの中でも特に南部地域ではイタリア料理や北アフリカ料理の影響を強く受けた伝統的な「プロバンス料理」が食べられています。プロバンス料理にはトマト・にんにく・オリーブ油・ハーブがよく使われます。給食では、「白身魚のプロバンスソースがけ」と「ジュリエンスープ」が登場します。ジュリエンスは「せん切り」という意味で、せん切りにしたキャベツとにんにくが入ったコンソメ味のスープです。



「行事食」は特別な時の料理

「行事食」とは、季節折々の行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを言います。それぞれ旬の食材を取り入れたものが多く、「ハレの日」と呼ばれる年中行事の存在が、「行事食」の誕生に繋がったとされています。

1月1日 正月「おせち料理」 	3月3日 桃の節句「ちらし寿司」 	5月5日 端午の節句「柏餅」 	9月 お彼岸「おはぎ」 	12月31日 大晦日「年越しそば」 
--	--	--	--	---

2月の行事食『節分』

節分には、「季節を分ける」という意味があり、年に4回ありますが、今では立春の前日を指すようになりました。大豆を炒った「福豆」には「魔の目を射る」という意味があり、邪気を払うとされてきました。「豆まき」をして、一年の健康を願います。冬の小枝にいわしの頭をさした「枝いわし」を玄関先に飾ると、いわしの臭いと冬のトゲで、鬼(災いや病気)は近寄ることができないとされています。また、いわしは栄養豊富な魚なので、病気にかからないようにという願いを込めて食べられてきました。D班2日(水)E班1日(火)の給食には、節分にちなんだ「いわしのしょうが煮」と「福豆」が登場します。

