



令和3年度 小学校

# 学校給食献立表

## 3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)

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・東登美ヶ丘・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	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
A1日(火)	パン ぎゅうにゅう にくだんご	パン	1こ	小麦・乳	A2日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ちらしずしのぐ	こめ(奈良市産)	90		A3日(木)	パン ぎゅうにゅう ピロシキ ボルシチ	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B2日(水)	スープに フルーツクリーム	にくだんご(1こ20g)	2こ	小麦	B1日(火)	にゅうめん ひなあられ	ちりめんじゃこ	7		B4日(金)	りんごジャム	あげあぶら	1こ	
		とりにく	10				しお	0.1				ぶたにく	20	
A4日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう きつねやながわどんぶり	こめ(奈良市産)	76.5		A7日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつとう ぶたじゃが	こめ(奈良市産)	76.5		A8日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう かきあげ	パン	1こ	小麦・乳
		むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ちいさいパン	1こ	小麦・乳
B3日(木)	あさりのしぐれに	たまご	45	卵	B7日(月)	ちりめんたくあん	なつとう(30g)	1こ	小麦	B9日(水)	かやくうどん チョコクリーム	さつまいも	8	
		あぶらあげ	15				ぶたにく	15				かきあげ	10	
A9日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ	こめ(奈良市産)	76.5		A10日(木)	なののはなの クリームスパゲティ ぼろソーセージ	こめ(奈良市産)	76.5		A11日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご にびたし	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	
B8日(火)	わかめスープ	ぶたにく	25		B11日(金)	ツナとひじきのサラダ	スパゲティ	30	小麦	B10日(木)	ぶたじる	だしまきたまご(50g)	1こ	卵
		ごまあぶら	1				ソーセージ	20g	小麦・かに			にびたし	50g	
A14日(月)	やまとこだいまいごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ だいごんのべっこうに	こめ(奈良市産)	84		A15日(火)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグの ケチャップに ポテトサラダ	こめ(奈良市産)	84		A16日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー	こめ(奈良市産)	76.5	
		やまとこだいまい	6				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	
B14日(月)	吉野なりの日 ならなめこのみそしる	ごま油(1g)	1		B16日(水)	ミネストローネ	ごま油(1g)	1		B15日(火)	ゆでたまご ふくじんづけ	たまご(55g)	1こ	卵
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ハンバーグ(50g)	1こ				ふくじんづけ	12	

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 17日(木)	パン ぎゅうにゅう チキンナゲット	パン	1こ	小麦・乳	A 18日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 22日(火)	パン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ	パン	1こ	小麦・乳			
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			むぎ	13.5				ぎゅうにゅう	1ぼん	卵			
		チキンナゲット(1こ20g)	2こ	小麦			とりにく	15				プレーンオムレツ(50g)	1こ	卵			
	B 18日(金)	にんじんの ポタージュ	あげあぶら	30		小麦	かやくごはんのぐ	サラダあぶら			0.2	小麦 小麦	B 23日(水)	クリームシチュー	とりにく	5	小麦 乳 乳
			ごぼう	30				あぶらあげ			7				トマトケチャップ	5	
			こくもつす	5				いとごんにやく			12				じゃがいも	35	
			にんじん	5				にんじん			12			たまねぎ	30		
			ごまドレッシング	8				えのきたけ			10			にんじん	15		
			たまねぎ	35				しめじ			10			チンゲンサイ	10		
			にんじん	10				さけ			2			はくさい	10		
にんじん(うらごし)			30	さとう	3			しめじ	5								
かぼちゃ(うらごし)			15	こいくちしょうゆ	2			クリームコーン	10								
しろいんげんまめ(うらごし)			10	うすくちしょうゆ	2.5			コンソメ	1.5								
パセリ	0.5	みりん	1	しお	0.1												
オリーブあぶら	0.3	みず	10	こしょう	0.03												
しお	0.05	ぶたにく	10	かくチーズ	2												
こしょう	0.03	あぶらあげ	8	ぎゅうにゅう	35												
コンソメ	1.8	だいこん	20	じょうしんこ	1.5												
ぎゅうにゅう	40	はくさい	20	だっしふんにゅう	3												
バター	0.5	にんじん	5	なまクリーム	0.5												
じょうしんこ	1	あおねぎ	3	みず	40												
みず	50	うるめがし	3	パイナップル(シロップづけ)	12												
		みそ	8	いちごゼリー	27												
		さけかす	5	マスカットゼリー	25												
		みず	110														
		ミニアセロラゼリー	1こ														

A 23日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳		
		むぎ	13.5			
		ぎゅうにゅう	1ぼん			
	B 22日(火)	じゃがいものみそしる	いわしのしょうがに		1.2	小麦
			こいくちしょうゆ		1.2	
			さとう		3	
			みりん		2	
			さけ		1	
			みず		15	
			ぶたにく		5	
ごまあぶら			0.3			
ひらてん			8			
ごぼう			25			
にんじん	15					
つきごんにやく	5					
さやいんげん	5					
さけ	0.5					
さとう	2					
こいくちしょうゆ	3					
みりん	0.5					
じゃがいも	30					
たまねぎ	25					
あぶらあげ	5					
ほしわかめ	0.3					
あおねぎ	3					
うるめがし	3.3					
みそ	8					
しろみそ	1					
みず	110					

## ご卒業・修了 おめでとうございます。

<4月の給食開始日>  
**4月11日(月)**  
【新1年生は4月15日(金)】

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)  
低学年古代米ご飯…188g 高学年古代米ご飯…235g  
低学年用パン…81g 高学年用パン…95g  
小さいパン…66g 牛乳…200cc

## 「世界の食文化にふれよう」 今月は『ロシア』

ロシアは、世界で一番広い国です。代表的な料理に「ボルシチ」や「ピロシキ」があります。「ボルシチ」は、ビーツという赤色の野菜を使っているため、スープの色が赤くなります。夏には、冷たくして食べることもあります。「ピロシキ」には「小さくてかわいいパイ」という意味があり、小麦の生地には肉や野菜などの具をつめてオーブンで焼いたり、油で揚げたりしたものです。給食には温かい「ボルシチ」と油で揚げた「ピロシキ」が登場します。



毎月19日は食育の日

	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)
3月分平均栄養量	654	16	30	366	93	3.3	250	0.49	0.55	25	6.7	2.5
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

### 奈良県産の食材

米・大和古代米・青ねぎ・大和まななめこ・キャベツ・上新粉・天ぷら粉

※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。

# 1年間の食生活を振り返ってみましょう

今年度の給食も残り1か月となりました。給食では、次のことに取り組みました。

### ① 和食の伝承

だしをしっかりと、日本の伝統的な食事「和食」を大切にしてきました。



### ② 地場産物の活用(古都ならの日など)

奈良県で作られた食材の使用量の増加に努めてきました。米・青ねぎ・干しいたけ・なめこ・大根・ブロッコリーなど。

### ③ 奈良市の姉妹都市交流給食

7月に「福島県郡山市」、11月に「福井県小浜市」と学校給食献立の交流をし、姉妹都市の郷土料理・食文化に触れることができました。



いかにんじん さばらし寿司の具

### ④ 食品ロスの削減

苦手な食べ物にチャレンジできるよう、味付けや食材の組み合わせを変えて、給食が食べやすくなるように工夫しました。また、給食室では、野菜の廃棄を最小限に抑えるように注意しました。

### ⑤ 世界の食文化にふれる(食育の日)

東京オリンピック・パラリンピック開催にちなんで世界の料理を実施し、いろいろな国で食べられている料理や食文化などを紹介しました。これまでの給食にも登場し、子どもたちに人気のある料理も多いです。その中から、アドボの作り方を紹介します。

4月 韓国 ピビンバ・わかめスープ 韓国のり	5月 インド ナン・キーマカレー	6月 中国 チンジャオロース 杏仁豆腐
7・8月 オーストラリア フィッシュアンドチップス	9月 タイ ガバオライス ナムサイ	10月 スペイン スペインオムレツ パエリア
11月 イタリア ペネのミートソース	12月 フィリピン アドボ・ニラガ	1月 ブラジル コシーニャ フェジョアータ・カンジャ
2月 フランス 白身魚のプロバンスソースがけ ジュリエンスープ	3月 ロシア ボルシチ・ピロシキ	

#### フィリピン料理「アドボ」の作り方

<材料(4人分)>

鶏肉 …… 300g  
サラダ油 …… 少々  
こしょう …… 少々  
おろしにんにく …… 少々  
白ぶどう酒 …… 大さじ0.5  
玉ねぎ …… 中1個  
ローリエ …… 1枚  
濃口醤油 …… 大さじ1.5  
酢 …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1.5  
みりん …… 小さじ0.5

<作り方>

①鍋で鶏肉を炒め、おろしにんにく、こしょう、白ぶどう酒で下味をつける。  
②薄切りにした玉ねぎを炒め、残りの調味料を加えて煮る。



子どもたちは成長するにつれ、食べるものを自分で選んだり、調理をしたりする機会が増えてきます。大人になってからも健康に過ごすためには、子どものうちから望ましい食習慣を身につけておくことが大切です。学校では、これからも、給食を通じて食の大切さを伝えていきます。ご家庭でも声かけやアドバイスをお願いします。