



令和4年度 小学校

# 学校給食献立表

## 4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。

<b>A班</b>	椿井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘・青和・東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西・ならやま・朱雀・鼓阪北・佐保台・佐保川・左京
<b>B班</b>	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・三磯・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
A11日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A12日(火)	パン	パン	1こ	小麦・乳	A13日(水)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
		むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳					
B11日(月)	デジカルビ	ぶたにく	20		B13日(水)	スティックコロケ	スティックコロケ(50g)	1こ	小麦	B12日(火)	さばのしょうがに	さば(40g)	1きれ	
		ごまあぶら	0.5				あげあぶら	1こ				こいくちしょうゆ	3	小麦
A14日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A15日(金)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5		A18日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B15日(金)	わかめスープ	わかめ	30		B14日(木)	しんじゃがに	じゃがいも	70		B18日(月)	とりにくと はるやさいのにももの	とりにく	10	
		わかめ	30				じゃがいも	70				とりにく	10	
A19日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A20日(水)	このはどんぶり	こめ(奈良市産)	76.5		A21日(木)	パン	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B20日(水)	フルーツオレンジ	オレンジ	20		B19日(火)	もやしいため	もやし	35		B22日(金)	ポークビーンズ	豚肉	25	
		オレンジ	20				もやし	35				豚肉	25	
A22日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		A25日(月)	ぶたにくの しょうがやき	ぶたにく	25		A26日(火)	ハンバーグの ケチャップに	ハンバーグ(50g)	1こ	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぶたにく	25				ハンバーグ	1こ	
B21日(木)	宮崎県 食育の日	宮崎県産品	110		B25日(月)	ひじきとだいずの いそに	ひじき	10		B27日(水)	にんじんの ポタージュ	にんじん	10	
		宮崎県産品	110				ひじき	10				にんじん	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(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	A 28日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1	小麦・乳	B 28日(木)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5	乳			
		むぎ	13.5				ぎゅうにゅう	1				むぎ	13.5				
		ぎゅうにゅう	20				ぱん	50				ぎゅうにゅう	1		ぎゅうにゅう	20	
		ぶたにく	0.3				とうふ	15				ぶたにく	0.4		とうふ	15	
		サラダあぶら	0.3				ぶたミンチ	0.4				ぶたミンチ	0.4		ぶたミンチ	0.4	
		つちしょうが	0.08				つちしょうが	0.1				つちしょうが	0.4		つちしょうが	0.4	
	ポークカレー	おろしにんにく	0.15	ガーリック		5	ガーリック	0.1	ガーリック		5	ガーリック	0.1	ガーリック	0.1	ガーリック	5
		しお	0.02	たけのこ		1	たけのこ	20	たけのこ		1	たけのこ	20	たけのこ	1	たけのこ	20
		こしょう	1	たまねぎ		10	たまねぎ	2	たまねぎ		10	たまねぎ	2	たまねぎ	10	たまねぎ	2
		あかびどうしゅ	1	にんじん		10	にんじん	1	にんじん		10	にんじん	1	にんじん	10	にんじん	1
		じゃがいも	50	あおねぎ		1	あおねぎ	2	あおねぎ		1	あおねぎ	2	あおねぎ	1	あおねぎ	2
		たまねぎ	45	ちゅうかスープ(ふんまつ)		0.2	ちゅうかスープ(ふんまつ)	2	ちゅうかスープ(ふんまつ)		0.2	ちゅうかスープ(ふんまつ)	2	ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	ちゅうかスープ(ふんまつ)	2
		にんじん	20	とりがらスープ		0.2	とりがらスープ	2	とりがらスープ		0.2	とりがらスープ	2	とりがらスープ	0.2	とりがらスープ	2
カレーこ		0.9	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2	こいくちしょうゆ	0.2			
B 26日(火)	かいそうサラダ	りんごピューレ	4	小麦	ワンタンスープ	さとう	0.5	小麦	ワンタンスープ	さとう	0.5	小麦	ワンタンスープ	さとう	0.5		
		トマトピューレ	8			みそ	1.5			みそ	1.5			みそ	1.5	みそ	1.5
		コンソメ	1.5			あかみそ	0.3			あかみそ	0.3			あかみそ	0.3	あかみそ	0.3
		チャツネ	1			ごまあぶら	0.1			ごまあぶら	0.1			ごまあぶら	0.1	ごまあぶら	0.1
		だしぶんじょうゆ	3			かたくりこ	0.2			かたくりこ	0.2			かたくりこ	0.2	かたくりこ	0.2
		かくチーズ	4			みず	8			みず	4			みず	8	みず	4
		バター	4			ベーコン	4			ベーコン	4			ベーコン	4	ベーコン	4
		こむぎこ	4			ワンタンのかわ	12			ワンタンのかわ	12			ワンタンのかわ	12	ワンタンのかわ	12
		さとう	0.3			チンゲンサイ	15			チンゲンサイ	15			チンゲンサイ	15	チンゲンサイ	15
		ゆ	40			にんじん	10			にんじん	10			にんじん	10	にんじん	10
		トマトケチャップ	2			たまねぎ	20			たまねぎ	20			たまねぎ	20	たまねぎ	20

	エネルギー(kcal)	蛋白質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRAE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
4月分平均栄養量(A班)	653	16	29	359	95	3.3	251	0.5	0.5	26	6.5	2.4
4月分平均栄養量(B班)	655	16	29	357	96	3.3	250	0.5	0.5	25	6.4	2.3
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	0.4	0.4	25	4.5	2.0

注) 栄養基準値は月平均で計算しています。  
\*表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...81g 高学年用パン...95g  
小さいパン...66g 牛乳...200cc

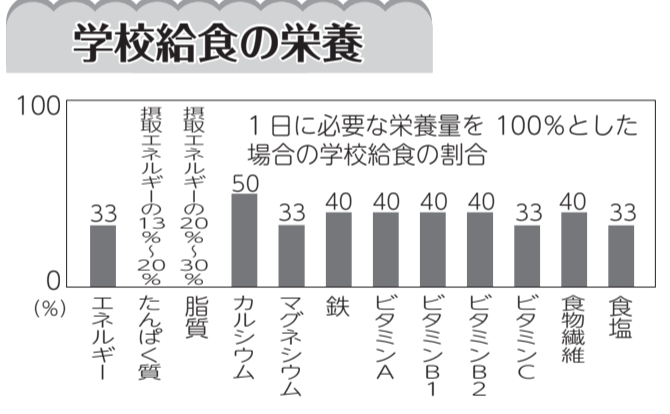
### 奈良市の学校給食について

学校給食は「学校給食法」に基づき、児童・生徒の生涯にわたる健康づくりの基本を培うという観点から、学校教育活動の一環として実施され、児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。奈良市では、小学校 42 校と中学校 21 校の児童・生徒併せて約 22,000 食を提供しています。  
今年度は、月 4 回白ご飯を提供します。

学校給食の 7 つの目標

- 成長期にふさわしい栄養で健康づくり
- 食の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ
- マナーを守り、助け合って楽しく食べる
- 自然が育む命の恵みに感謝する
- 食を通してつながる様々な人たちの感謝
- 国や各地域に伝わる優れた食文化への理解
- 食べ物を通して社会のしくみを学ぶ

学校給食は、学校で行う教育活動の1つです。食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。



### 給食の内容

奈良市の小学校は A 班と B 班に分かれ、「ご飯・牛乳・副食」または「パン・牛乳・副食」の組み合わせで完全給食を実施しています。  
素材本来の味を大切に、できる限り手作りにこだわっています。

### 食育の日テーマ

毎月19日は食育の日

### 日本の郷土料理について知ろう

「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育推進基本計画」により定められています。今年度は沖縄・九州地方からスタートして2年間で日本の郷土料理を紹介していきます。

「食育の日」はしかまろくんがお知らせします。

写真は、農林水産省 HP うちの郷土料理Webサイト

### 今月は「宮崎県」

### 【チキン南蛮】(千切り大根のみそ汁)

チキン南蛮は宮崎県発祥の鶏肉料理です。衣をつけて油で揚げた鶏肉に、甘酢やタルタルソースをかけたものです。  
宮崎県は千切り大根の生産量が日本一です。千切り大根は生の大根を細く切り乾燥させたもので、切り干し大根ともいいます。乾燥させることで保存期間が長くなり、また、栄養成分やうまみも増し、食感も変わります。

### 物資の購入

学校差をなくし良質な品物を安く購入するという目的で、奈良市教育委員会が一括で購入しています。

### 古都ならの日

奈良市でとれたお米をおいしく食べる日として白いご飯の給食を実施しています。また、奈良の地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、私たちが住む奈良への関心を深めることを目指します。

「古都ならの日」の献立は奈良市産米 PR のシンボルマークでお知らせします。

### 令和4年度 給食実施予定日のお知らせ

一学期：4月11日(月)～7月19日(火)  
[1年生：4月15日(金)～7月19日(火)]  
二学期：8月26日(金)～12月22日(木)  
三学期：1月11日(水)～3月23日(木)

### 給食費について

1食246円です。  
毎月の喫食回数に応じて翌月に奈良市が口座振替等で徴収します。  
詳細は別途配布される「学校給食費についてのご案内」をご確認ください。

### 献立表の見方

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目					
A 11日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	乳	B 11日(月)	わかめスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		むぎ	13.5				こいくちしょうゆ	0.2	
		ぎゅうにゅう	20				さけ	0.5	
		ぶたにく	0.5				こしょう	0.03	
		ごまあぶら	0.04				みず	120	
		おろしにんにく	1						
	こいくちしょうゆ	0.04							
	さけ	0.5							
	しお	0.03							
	トッポギ	20							
	キャベツ	35							
	たまねぎ	20							
	にんじん	10							
にはら	3								
はくさいキムチ	4								
あかみそ	0.5								
ゴチジャン	0.2								
みそ	2								
ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2								
さとう	0.8								
みりん	0.3								
ベーコン	4								
ほしわかめ	0.5								
とうふ	30								
にんじん	5								
チンゲンサイ	10								
たまねぎ	10								
あおねぎ	3								
あおねぎ	10								
ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7								
こいくちしょうゆ	0.2								
さけ	0.5								
こしょう	0.03								
みず	120								

日々の給食の内容は各班の日付で確認してください。

### 食物アレルギーの表示義務のある特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)が含まれる場合に表示されます。

奈良市では卵・うずら卵・卵製品・牛乳・乳製品の除去食を行っています。