



令和4年度 中学校

学校給食献立表

6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

☆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・ならやま・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

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
D1日(水)	麦ご飯 牛乳 豆腐チャンプルー ワンタンスープ フルーツキャロットゼリー	米(奈良市産)	93.5		D2日(木)	減量パン 牛乳 かやくうどん 								

[illegible]

	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)
6月分平均栄養量	804	16%	29%	472	121	4.2	380	0.6	0.6	36	7.8	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	0.5	0.6	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 (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています) パン…125g 減量パン…95g 米粉パン…125g 牛乳…200cc

食育とSDGs ～食育ピクトグラム～

5

よくかんで
食べよう



12

食育を
推進しよう



歯と口腔の健康

6月4～10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べることで歯と口の発達を促したり、脳の働きを活発にさせたりします。

食育の推進

6月は食育月間です。生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考えましょう。



詳しくは 食育ピクトグラムのご案内【農林水産省HP】
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>
 ※SDGs…持続可能な開発のための国際的な開発目標

食育の日テーマ **日本の郷土料理について知ろう**

今月は『福岡県』

がめ煮

DE班 27日
友好都市交流給食
太宰府市

毎月19日は食育の日



写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理webサイト

がめ煮は、正月やお盆のような人が集まるときによく作られています。博多の方言「がめくりこむ（寄せ集めるの意味）」が名前の由来とされています。また、がめ煮は「筑前煮」とも呼ばれます。

友好都市20周年を記念し、同じ日に太宰府市では奈良市の学校給食が食べられます。

奈良県産の食材

米・青ねぎ・なす・なめこ・豆腐・吉野くず・
 米粉パン・大豆・金ごま・米粉マカロニ・
 梅ペースト・小麦粉・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。



しかもろくん
 ©奈良市観光協会