



令和4年度 小学校

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をご確認ください。(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・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
A1日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが	こめ(奈良市産)	90		A4日(月)	ごはん ぎゅうにゅう かしわとならなすの てりに	こめ(奈良市産)	90		A5日(火)	パン ぎゅうにゅう にくだんごの あまずあん	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
		ぶたじゃが	20				にくだんご	50	小麦			にくだんご	50	小麦
B19日(火)	あさりのしぐれに ミニりんごゼリー	あさり	20		B4日(月)	こまつなのびたし とうふのみそしる	こまつな	15		B6日(水)	とうがんのスープに ミルククリーム	とうがんのスープ	5	
		しぐれに	0.6				こまつなのびたし	0.5				とうがんのスープ	5	
		ミニりんごゼリー	1こ				とうふのみそしる	3.3	小麦			ミルククリーム	1ふくら	乳
A6日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー	こめ(奈良市産)	76.5		A7日(木)	パン ぎゅうにゅう チキンナゲット あおなのソテー	パン	1こ	小麦・乳	A8日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ゴーヤそばろ どんぶり	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎごはん	13.5	乳			むぎごはん	13.5	乳			むぎごはん	13.5	乳
		なつやさいかレー	1.5	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B5日(火)	ごぼうサラダ	ごぼう	30		B8日(金)	トマトとレタスの スープ	トマト	8		B7日(木)	たなばたじる れいとうみかん	たなばたじる	10	
		サラダ	0.8	小麦			トマトとレタスの スープ	5				れいとうみかん	1こ	
		ごぼう	30				れいとうみかん	60g						
A11日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス 沖縄県 食育の日	こめ(奈良市産)	76.5		A12日(火)	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ	パン	1こ	小麦・乳	A13日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎごはん	13.5	乳			むぎごはん	13.5	乳			むぎごはん	13.5	乳
		タコライス	1.5	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B11日(月)	ポイルキャベツ もずくスープ	ポイルキャベツ	30		B13日(水)	かいそうサラダ	かいそうミックス	0.4		B12日(火)	じゃがいものみそしる	じゃがいものみそしる	30	
		もずくスープ	1.7	小麦			ポイルキャベツ	30				じゃがいものみそしる	30	
		もずく	10				もずくスープ	1.7	小麦			だしまきたまご	50g	
A14日(木)	パン ぎゅうにゅう チキンメンチカツ こふきいも	パン	1こ	小麦・乳	A15日(金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの につけ	こめ(奈良市産)	90		A19日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう スパゲティ ペスカトーレ	ちいさいパン	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
		チキンメンチカツ	1こ	小麦			スパゲティ	30	小麦			スパゲティ	30	小麦
B15日(金)	コーンスープ	コーン	15		B14日(木)	かきたまじる	かきたま	25		B1日(金)	かぼちゃのサラダ	かぼちゃのサラダ	10	
		コーンスープ	0.03	小麦			かきたま	25				かぼちゃのサラダ	10	
		コーン	15				かきたま	25				かぼちゃのサラダ	10	

食育とSDGs～食育ピクトグラム～



朝食欠食の改善

夏休みは生活が不規則になり、朝食を欠食しがちです。しかし、健康に過ごすためには、毎日の朝食がとても大切です。

- 【朝食の働き】
- ①脳に栄養が届いて集中できる。
 - ②体が目覚め、元気に活動できる。
 - ③胃腸を動かし、排便をうながす。

朝食を欠かさず食べて、元気に暑い夏を乗り切りましょう。



農林漁業体験

野菜を育てたり、海や川で魚を釣ったり、いろいろな事にチャレンジしてみましょう。

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



写真出典 奈良市ホームページ

タコライスは、メキシコ料理の「タコス」をアレンジした沖縄県の料理です。ミンチ肉・玉ねぎ・にんじん・とうもろこしなどをトマト味で煮込んだ具と、生のレタスやトマト、チーズなどをご飯にのせていただきます。

日本の郷土料理について知ろう

今月は『沖縄県』

A班B班11日

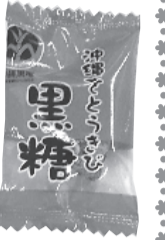
タコライス



毎月19日は食育の日

沖縄県ではサトウキビの栽培をされていることが広く知られています。それを煮詰めて造ったものが『黒糖』です。波照間島・与那国島・西表島・小浜島・多良間島・粟国島・伊江島・伊平屋島の8つの離島で栽培・生産されています。

★(公財)奈良県学校給食会より「沖縄県産黒糖を全国の学校給食で活用する可能性の検証」についての協力依頼を受け、沖縄県産黒糖(写真)を無償提供いただきます。

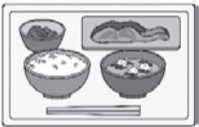


食生活で暑さに負けない体をつくろう!

★1日3食、

バランスのよい食事をする

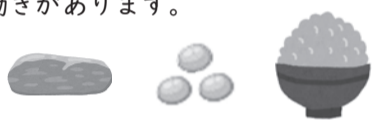
暑い夏は、あっさりとした食事が多くなりがちですが、**主食**(パン・ご飯など)、**主菜**(肉・魚・卵など)、**副菜**(野菜・きのこなど)・汁物を組み合わせ、バランスを意識した食事をしましょう。



★夏バテ予防に

ビタミンB₁をとる

あっさりとした食事や清涼飲料水を口にする機会が増えると、ビタミンB₁が不足しやすくなります。ビタミンB₁は豚肉や大豆・大豆製品・玄米などに多く含まれ、疲労回復の働きがあります。



★夏野菜を食べる

旬の野菜は、栄養が一番豊富で、味わいも豊かです。きゅうりやトマト・とうもろこしなどの夏野菜には、不足しがちなカリウムなどの栄養素がたくさん含まれています。新鮮な夏野菜をしっかりと食べましょう。



★水分補給をする

気温が高いと、汗がたくさん出て体内の水分が不足し、熱中症になりやすくなります。のどが渇く前にお茶や牛乳などで、こまめに水分補給しましょう。



8月

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など積極的にとりたい栄養素がたくさん含まれています。毎日350g(うち緑黄色野菜120g)以上の野菜をとることを目標としますが、とれている人はわずか10.5%※です。意識して野菜を食べるようにしましょう。

※ R2奈良市「食育・地産地消」に関する意識調査結果



日	メニュー	成分	日	メニュー	成分
A 26日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ビーンズ ドライカレー コンソメスープ アセロラゼリー	こめ(奈良市産) 90 ぎゅうにゅう 1ぼん 乳 ぶたミンチ 30 だいず 15 あかぶどうしゅ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.1 つちしょうが 0.3 にんじん 15 たまねぎ 45 カレーこ 0.7 コンソメ 0.5 小麦 トマトケチャップ 8 ウスターソース 0.5 トンカツソース 0.2 さとう 0.3 ベーコン 6 じゃがいも 40 たまねぎ 25 セロリ 3 ホールコーン 10 コンソメ 1.6 小麦 うすくちしょうゆ 0.3 小麦 こしょう 0.01 みず 110 アセロラゼリー(40g) 1こ	B 26日(金)	パン ぎゅうにゅう ビーンズ ドライカレー コンソメスープ アセロラゼリー	パン 1こ 小麦・乳 ぎゅうにゅう 1ぼん 乳 ぶたミンチ 30 だいず 15 あかぶどうしゅ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.1 つちしょうが 0.3 にんじん 15 たまねぎ 45 カレーこ 0.7 コンソメ 0.5 小麦 トマトケチャップ 8 ウスターソース 0.5 トンカツソース 0.2 さとう 0.3 ベーコン 6 じゃがいも 40 たまねぎ 25 セロリ 3 ホールコーン 10 コンソメ 1.6 小麦 うすくちしょうゆ 0.3 小麦 こしょう 0.01 みず 110 アセロラゼリー(40g) 1こ
A 29日(月)	ごはん ぎゅうにゅう やさいコロッケ ひじきのいために	こめ(奈良市産) 90 ぎゅうにゅう 1ぼん 乳 やさいコロッケ(50g) 1こ 小麦 あげあぶら 3 ひじき 5 あぶらあげ 5 ひらてん 5 にんじん 5 つきこんにやく 5 うるめぶし 1 サラダあぶら 0.3 こいくちしょうゆ 3 小麦 さとう 2 みりん 0.5 みず 10	A 30日(火)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグの ケチャップに	パン 1こ 小麦・乳 ぎゅうにゅう 1ぼん 乳 ハンバーグ(50g) 1こ トマトケチャップ 4 トマトペースト 5 ウスターソース 2.5 さとう 0.25 ようがらし 0.02 みず 20 ぶたにく 15 サラダあぶら 0.4 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 15 キャベツ 40 ホールコーン 10 コンソメ 1.3 小麦 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.2 小麦 みず 45
B 29日(月)	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ 5 かぼちゃ 30 たまねぎ 25 えのきたけ 5 あおねぎ 3 うるめぶし 3.3 みそ 8 しるみそ 1 みず 110	B 31日(水)	スープに チョコクリーム	スープに チョコクリーム(15g) 1ふくら 小麦
			B 30日(火)	マーボー豆腐 ビーフンスープ やさいふりかけ	こめ(奈良市産) 90 ぎゅうにゅう 1ぼん 乳 とうふ 50 ぶたミンチ 15 つちしょうが 0.4 ガーリック 0.1 たけのこ 5 たまねぎ 20 にんじん 10 あおねぎ 1 ちゅうかスープ(ふんまつ) 1.2 小麦 こいくちしょうゆ 0.2 小麦 さとう 0.5 トウバンジャン 0.1 みそ 1.5 あかみそ 0.3 ごまあぶら 0.1 かたくりこ 0.2 みず 8 ベーコン 6 ビーフン 6 たまねぎ 20 にんじん 10 チンゲンサイ 20 ちゅうかスープ(ふんまつ) 1.7 小麦 うすくちしょうゆ 0.3 小麦 さけ 0.5 こしょう 0.03 みず 110

	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)
7-8月分平均栄養量(A班)	655	15%	29%	392	98	3.5	276	0.6	0.5	35	7.2	2.1
7-8月分平均栄養量(B班)	648	15%	30%	396	97	3.5	276	0.5	0.5	35	7.4	2.2
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。 ※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。
 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

奈良県産の食材

米・小麦粉・豆腐・青ねぎ・玉ねぎ
 なす・トマト・小松菜・米粉マカロニ
 ※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。



しごまるん 奈良市観光協会