

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・ | 本班 棒井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ケ丘 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 ください。(原則としてそば・落花生は使用して

☆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。

青和・東登美ケ丘・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 は別途加工食品の原材料配合割合一覧表でご確認 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

_										いません)											;
	献立	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目		献立名	食 品	名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目	B	献	立 名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 7品目
A 1日(金)	ごはん ぎゅうにゅ ぶたじゃが		さく いきんんんきんくく いきにさい じたにさい さみこう	ゅ あ ち も がん がん がん く	うゆ	90 1 ぽん 20 0.2 1 1 0.5 70 50 25 8 30 2 1 4		44日(月)	ごはん ぎゅうにゅう かしわとならなすの てりに ま都ならの日 こまつなのにびたし	を を を で で で で で で で で で で で で で	,	90 1 ま40 0.82 2.23 2.23 1.5555 3057 0.555555 3055 2033338 3.88		A 5日(火)	パン ぎゅうに にくだん		ちゅう ささい。 ここと こと でし、 でし、 でした。 でした。	いご ぎいこ ン ブあぶープ(A) うち ケ ち チャッ く く く く く く く く く く く く く く く く く く く	うゆ	1 ご 1 ぽん 50 30 10 5 5 0.4 0.3 0.2 0.5 1 0.02	小麦・乳小麦
B19日(火)	あさりのし ミニりんご	ゼリー	しみさちこさこたみさニ あつこさこたみさニ あつよろうくりん ものものものものものものものものものものものものものものものものものものもの	うが こ ちしょう ゼゼ ご ゼリ	うゆ ゆ (23g)	0.1 20 0.6 0.04 1.2 0.8 0.8 1.6 0.8	小麦 小麦	B4日(月)	とうふのみそしる	みこうみうぶましおうみしみ りいすずふらねわねるそろず もしがぎめ み とあたほあ とあたほあ みしみ	うゆ	110	小麦	B6日(水)	とうがん	ものスープに フリーム	チングうちこさみル	か かぎ シサイ かスープ(ふ かちしょう	5 tb	0.3 0.5 80 1ふくろ	小麦小麦
A6日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅ		しこあまでいたがになす	ゅう ぶら うじょうし うど	<	7.5.5.2.5.4.3.88.5.2.1-00.5.0.1.0 5.3.1-1.0 0.0.1.0 5.3.1-1.0 0.0.1.0 5.3.1-1.0 0.0.1 5.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0 0.0	乳	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 ぎゅうにゅう (チキンナゲット(あげあぶら (チンゲンサイ キャベツ ホールコーン ずうずあぶら コンソメ	J	1 こ 1ぽん 2 こ 15 25 5 0.3 0.3		▲∞日(金)	むぎごは ぎゅうに ゴーヤそ	こゆう	おぎぶ つ ゴごにさがぎゅたけちおーぼんやいん さいこうしん	ンチ ダあがら ょうが しにんにく いげん		76.5 13.5 1 land 35 0.2 0.3 0.05 8 15 7	
B5日(火)	なつやさい		ピーカトりコチだかバこさゆトウこヨみぼこん マレマんンャっく夕むと マスいーずうくじ で に に と マス・ ・	こピピメネふー こ ケーちルユュ んズ チソしトーー に	レ ゅう プス は ら さ う と う う	0. 1. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0. 0.	小麦 乳乳乳 小麦 小乳	□∞□ (強)	トマトとレタスの スープ	して、 おいまででする。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、		0.05 0.03 5 20 8 20 25 5 1.6 0.03 0.5		B7日(木)	たなばだれいとう		さあみさうしまんクのうだうしみさあみさうしまんクのうだうしみがるじっきるしずおず	かそ っ っ こかまぼこ っ	. 5 to	3.5 0.5 6 5 30 8 3 0.2 3.5 0.1 120 1 20	小麦小麦
A11日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅ タコライス 沖縄	^う 課 の日	(奈) におしまがしまんニンちゃいぎゅたしこあおまんーコいトのもぎが、 たにホ たにホ	良 ゅチ うどに _ ーメとケ 市 う _ うん _ ン うチ しに _ がャ	ゆく	0.01	乳小麦	A 12日(火)	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ	パン かにラかおしーねじがず してダぶ よりぎんいい にくダぶ よりぎんいがず たにやがずソ たにりだいゴン	Þ	1 こ 1 ぽん 20 0.3 1 0.1 0.03 0.03 45 15 50 25	乳	A 13日(水)			(奈) うまにましけきうのぎゅしたごちさじぼの ひご	E良市産) こゅう さたまご(ちぶら あいうが しじゃこ		76.5 13.5 1ぽん	乳卵
B11日(月)	ボイルキャもずくスーこくとう		トウさこャーずうまおちいてくふねねかり キベもとたあ	ツー ち いぶち う	スス うゆ ふんまつ)	30 5 10 30 25 3 1.7	小麦 小麦 小麦	B13日(水)	かいそうサラダ	トトパロこがさゆウなみでそルピケカエこがさゆウなみでそれの一部タと スまずべそルリぎーう タク ツうコしょ マーカー リーグ マンド	マップ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	3 8 0.03 0.01 3 3 0.75 20 2 1 355 40 0.4 5 8	小麦 乳 乳	B12日(火)	じゃがい	ものみそしる	こさいとりんしい。ことりんしい。ことりんしい。ことりんしい。ことのでは、こ	くうん いあぎんぎん	5 tp	2.5 1.8 1 10 30 5 25 3 3.3 8 1	小麦
A 14日(木)	パン ぎゅうにゅ チキンメン こふきいも	チカツ	パぎチあっししていまれば、	ンチカ iぶら iも ,	ツ (50g)	1ご 1ぽん 1ご 55 0.3 4 35		A15日(金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに	を を を は の で で で で で で で で で で で で で	うゆ	90 1ぽんび 1.2 3 2 1 5 0.5	小麦	A19日(火)	ちいさいきゅう に	いパン こゅう	しろだ ベニカン たんじん にんいキー しており	こゅう ティ ーブあぶら ぶどうしゅ ギー ーニ		1 I	小麦·乳 乳 小麦
B15日(金)	コーンスー	プ	にんじん クリーム ホールコ しろいんけ しる しお こ コン い ぎゅう	, , コーン , ーン , がんまめ , う , と, に, う	(うらごし)	10 15 15 20 0.1 0.03 1.5 40	乳	B 14日(木)	きりぼしだいこんの につけ かきたまじる	あひに いうくくんめ いらんさこうみうみままんおうしうかみいらんさこうみうみままんおうしうかみけん ぎんぎめ くくけん ちち ぶ ちりけん ちち ぶ ちりし しこししし しこしょ	うゆ	55 55 33 31 11 20 25 25 8 33 0.05 3.5 0.5 120	小麦	B1日(金)		ディ ペスカトーレ ゃのサラダ		リリノトダトタかくうリー やカッエメピイケーツち カー・ャーフ・ラーよー マーフ・ラー	ップ ス ス らゆ	15 5 0.5 1 0.5 1 0.03 10 45 10	小麦

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

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】●脳に栄養が届いて集中できる。

❷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



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

今月は『沖縄県』

ate a treate at eate a treate at eate at

日本の郷土料理について知ろう

A班B班11日





栗国島・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。

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。波照電島・与那

国島・西表島・小浜島・多良間島・



・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、<u>主食</u>(パン・ ご飯など)、<u>主菜</u>(肉・魚・卵など)、 <u>副菜</u>(野菜・きのこなど)・<u>汁物</u>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B」が不足しやすくなります。ビ タミンB - 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。





ごはん ぎゅうにゅう

★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 夏野菜をしっかり食べましょう。

1ぽん 乳

30 15

0.5 0.1

0.02

0.1

0.3

45

0.7

0.5 小麦

0.5

0.2

0.3

40

1 ご

1 こ

1ぽん |乳

4

5

2.5

0.25

0.02

20

15

0.4

50

40

15

40

10

0.03

0.2 小麦

45

1ふくろ 小麦

1.3 小麦







ぎゅうにゅう

ビーンズ

ドライカレー

★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。





ぎゅうにゅう

あかぶどうしゅ

おろしにんにく

トマトケチャップ

ウスターソース トンカツソース

つちしょうが

ぶたミンチ だいず

しお

にんじん

たまねぎ

さとう ベーコン

たまねぎ

セロリ

じゃがいも

ホールコーン

コンソメ

こしょう

こめ (奈良市産) ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ

つちしょうが ガーリック

たけのこ たまねぎ にんじん

みそ

あかみそ

ごまあぶら

うすくちしょうゆ

アセロラゼリー (40g)

ちゅうかスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ

さとう トウバンジャン

カレーこ

コンソメ



1こ 1ぽん

0.5

0.1

0.1

0.3

15

45

0.7

0.5 小麦

0.5

0.2

0.3 6 40

25

10

0.01

110

90 1ぽん 50

15 0.4 0.1

5 20

1.2

0.5

1.5 0.3 0.1

0.2

0.03

110

1ふくろ

0.3 小麦

0.02

小麦・乳

|乳 30 15





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てい 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。

こめ (奈良市産)

やさいコロッケ (50g)

ぎゅうにゅう

あげあぶら

つきこんにゃく

サラダあぶら

こいくちしょうゆ

あぶらあげ

ひらてん

にんじん

さとう

みりん

あぶらあげ

みず

かぼちゃ

たまねぎ

あおねぎ

みそ

みず

えのきたけ

うるめぶし

しろみそ

ひじき

※ R2奈良市「食育·地産地消」 に関する意識調査結果

ごはん

A 29 日

月

B 29 日

ぎゅうにゅう

やさいコロッケ

ひじきのいために

かぼちゃのみそしる



90

1ぽん 乳

0.3

0.5

10

30

25

3

3.3

110

8

3 小麦

1こ 小麦

ラ		ビ
<	A 26	
12	26	

	トウトさ
コンソメスープ	ベじたセホーコうご

アセロラゼリー

ぎゅうにゅう

ハンバーグの

ケチャップに

パン

火

31 日

(水

スープに

チョコクリーム

つちしょうが にんじん ドライカレー たまねぎ カレーこ コンソメ フスターソース トンカツソース がいも

こしょう

パン

マトケチャップ

こめ (奈良市産)

あかぶどうしゅ

おろしにんにく

ぎゅうにゅう

こしょう

ぶたミンチ だいず

しお

-ルコーン コンソメ うすくちしょうゆ

みず

ぎゅうにゅう

さとう

みず

ぶたにく

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

キャベツ

みず

ホールコーン

コンソメ

こしょう

うすくちしょうゆ

チョコクリーム (15g)

ようがらし

サラダあぶら

ハンバーグ (50g)

トマトケチャップ

トマトペースト

ウスターソース

10 0.01 110

25 小麦

0.3 小麦 アセロラゼリー (40g) 1ご

小麦・乳

 \Box

コンソメスープ

アセロラゼリー

ごはん ぎゅうにゅう

 \Box マーボーどうふ

B 30 日 ビーフンスープ

かたくりこ ベーコンビーフン たまねぎ にんじん チンゲンサイ ちゅうかスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ さけ こしょうみず

やさいふりかけ やさいふりかけ (2.5g) 県産の 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。



小麦

		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩相当量
		(kcal)	(%)	(%)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ļ	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		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。