



令和4年度 中学校 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)

☆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(金)	ご飯 牛乳 納豆 豚じゃが	米(奈良市産)	110		D4日(月)	ご飯 牛乳 かしわと奈良なすの てり煮  吉都ならの日 小松菜の煮びたし	米(奈良市産)	110		D5日(火)	パン 牛乳 肉だんごの甘酢あん	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			肉だんご	65	小麦
E19日(火)	あさりのしぐれ煮	豚肉	26		E4日(月)	豆腐のみそ汁	鶏肉	52		E6日(水)	とうがんのスープ煮	豚肉	19.5	
		サラダ油	0.26				なす	26				中華スープ(粉末)	0.39	小麦
D6日(水)	夏野菜カレー	砂糖	1.3	小麦	D7日(木)	青菜のソテー	酒	0.65		D8日(金)	ゴージャソぼろ どんぶり	春雨	6.5	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦			ニンジン	26				ごぼう	19.5	
E5日(火)	ごぼうサラダ	酒	0.65		E8日(金)	トマトとレタスの スープ	濃口しょうゆ	1.56	小麦	E7日(木)	七タ汁	玉ねぎ	39	
		じゃがいも	91				みりん	3.9	小麦			いり卵	20	卵・小麦
D11日(月)	ポイルキャベツ	玉ねぎ	65		D12日(火)	ポークビーンズ	かたくり粉	0.65		D13日(水)	豚肉のしぐれ煮	じゃがいも	39	
		にんじん	32.5				大豆	32.5	小麦			だしまき卵	1個	乳・卵
E11日(月)	もずくスープ	にんじん	10.4		E13日(水)	海そうサラダ	揚げ油	0.39		E12日(火)	じゃがいものみそ汁	油揚げ	6.5	
		さやいんげん	39				キャベツ	52				じゃがいも	39	
D14日(木)	こふきいも	糸こんにゃく	26		D15日(金)	切り干し大根の 煮つけ	玉ねぎ	32.5		D19日(火)	スパゲティ ペスカトーレ	玉ねぎ	32.5	
		砂糖	2.6	小麦			ニンジン	26				減量パン	1個	小麦・乳
E15日(金)	コーンスープ	みりん	1.3	小麦	E14日(木)	かきたま汁	小松菜	19.5		E1日(金)	かぼちゃのサラダ	スパゲティ	39	小麦
		濃口しょうゆ	1.3	小麦			豆腐	39				あさり	19.5	
		水	1.04				揚げ油	0.39				えだまめ	6.5	
		酒	1.04				揚げ油	0.39				ホールコーン	13	
		水	1.04				揚げ油	0.39				ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	小麦・かに
		水	1.04				揚げ油	0.39				棒ソーセージ	1本	小麦・かに

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』

D班E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が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	材料	量	単位	備考
D 26日(金)	ご飯牛乳 ビーンズ ドライカレー コンソメスープ アセロラゼリー	米(奈良市産)	110		
		牛乳	1本	乳	
		豚ミンチ	39		
		大豆	19.5		
E 26日(金)	パン牛乳 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個	小麦・乳	
		牛乳	1本	乳	
		豚ミンチ	39		
		大豆	19.5		
D 29日(月)	ご飯牛乳 野菜コロッケ	米(奈良市産)	110		
		牛乳	1本	乳	
		野菜コロッケ(50g)	1個	小麦	
		揚げ油			
E 29日(月)	かぼちゃのみそ汁	油揚げ	6.5		
		かぼちゃ	39		
		玉ねぎ	32.5		
		えのきたけ	6.5		
D 30日(火)	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ(50g)	1個		
		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		
E 30日(火)	ビーフンスープ	ビーフン	7.8		
		玉ねぎ	26		
		にんじん	13		
		中華スープ(粉末)	1.56	小麦	
D 31日(水)	マーボー豆腐	豆腐	65		
		豚ミンチ	19.5		
		土しょうが	0.52		
		ガーリック	0.13		
E 31日(水)	チョコクリーム	チョコレート	15g	小麦	
		生クリーム	15g	小麦	
		砂糖	15g		
		水	15g		

	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(D班)	801	15%	28%	480	129	4.6	315	0.7	0.6	44	9.2	2.8
7-8月分平均栄養量(E班)	799	15%	29%	486	129	4.6	315	0.7	0.6	44	9.5	3.0
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 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。