



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)

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(木) | 減量パン 牛乳 | 減量パン | 1個 | 小麦・乳 | D2日(金) | 麦ご飯 牛乳 | 米(奈良市産) | 93.5 | | D5日(月) | ご飯 いわしフライ | 米(奈良市産) | 110 | 小麦 |
| | | 牛乳 | 1本 | 乳 | | | いわしフライ(50g) | 1個 | | | | | | |
| E2日(金) | トマトクリーム スパゲティ | スパゲティ | 39 | 小麦 | E1日(木) | きつねどんぶり | 小麦 | 16.5 | 乳 | E5日(月) | がんもと根菜の 吉野くず煮 | 揚げ油 | 10.4 | |
| | | ベーコン | 13 | | | | 卵 | ミニがんと | 13 | | | | | |
| D6日(火) | さつまいもの シチュー | さつまいも | 52 | | D7日(水) | 野菜炒め | 卵 | 65 | | E9日(金) | 飛鳥汁 | ごぼう | 13 | |
| | | 白菜 | 32.5 | | | | 小麦 | にんじん | 13 | | | | | |
| E7日(水) | ポイルサラダ | ポイル | 13 | | E6日(火) | あさりのしぐれ煮 | えのきたけ | 6.5 | | D8日(木) | 揚げパン | パン | 1個 | 小麦・乳 |
| | | ホールコーン | 13 | | | | 小麦 | 揚げ油 | | | | | | |
| D9日(金) | 大平 山口県 食育の日 | 大平 | 10.4 | | D12日(月) | ハンバーグのてり煮 | 豚肉 | 15.6 | | E14日(水) | じゃがいもとツナの 炒め物 | じゃがいも | 39 | |
| | | 山口県 | 10.4 | | | | 小麦 | 小麦 | 牛乳 | | | 1本 | 乳 | |
| E8日(木) | いとこ煮 | いとこ煮 | 10.4 | | E12日(月) | キャベツと エリンギのソテー | 油揚げ | 10.4 | | D13日(火) | ポークチャップ | ポーク | 39 | |
| | | 昆布茶ふりかけ | 1袋 | | | | 小麦 | 小麦 | 牛乳 | | | 1本 | 乳 | |
| D14日(水) | ポークカレー | ポーク | 39 | | D15日(木) | パン 牛乳 大和茶 クリスピーチキン | パン | 1個 | 小麦・乳 | D16日(金) | 奈良のっぺ | 米(奈良市産) | 110 | |
| | | 小麦粉 | 5.2 | 小麦 | | | 小麦 | 牛乳 | 1本 | | | 乳 | 牛乳 | 1本 |
| E13日(火) | 冬野菜サラダ | 冬野菜 | 13 | | E16日(金) | かぼちゃの ポタージュ | 大和茶 | 1個 | 小麦 | E15日(木) | かきたま汁 | さばの甘辛焼き(40g) | 1切 | 小麦 |
| | | 福神漬 | 13.2 | 小麦 | | | 小麦 | 小麦 | 小麦 | | | 小麦 | 小麦 | 小麦 |

| 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 |
|---------|----------------------|---------|--------|---------------|---------|----------------------|----------------|---------|-----------|---------|----------|---------|--------|----------|
| D19日(月) | 減量ご飯 牛乳 | 米(奈良市産) | 90 | 乳 | D20日(火) | パン 牛乳 | パン | 1個 | 小麦・乳 | D21日(水) | ご飯 牛乳 | 米(奈良市産) | 110 | 乳 |
| | | 牛乳 | 1本 | 乳 | | | 牛乳 | 1本 | 乳 | | | | | |
| | 鶏肉 | 13 | | ブレインオムレツ | | ブレインオムレツ(50g) | 1個 | 卵 | 豚肉のしょうが焼き | | 豚肉 | 32.5 | | |
| E19日(月) | かやくご飯の具 | サラダ油 | 0.26 | | E21日(水) | ポトフ | ポークフランク | 19.5 | | E20日(火) | おひたし | ごま油 | 0.39 | |
| | | 酒 | 0.1 | | | | サラダ油 | 0.26 | | | | 土しょうが | 1.04 | |
| | 揚げ油 | 0.1 | | おろしにんにく | | 0.13 | | おろしにんにく | 0.07 | | | 玉ねぎ | 45.5 | |
| E19日(月) | みそ煮込みうどん | しょうゆ | 1.5 | 小麦 | E21日(水) | キャラメルクリーム 小魚 | キャラメルクリーム(15g) | 1袋 | 乳 | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | にんじん | 6.5 | 小麦 |
| | | 濃口しょうゆ | 1.0 | 小麦 | | | 水 | 11 | 小麦 | | | みりん | 1.3 | |
| | 砂糖 | 3.2 | 小麦 | 水 | | 52 | | りんごピューレ | 2.6 | | | 砂糖 | 1.69 | |
| D22日(木) | パン 牛乳 チキンメンチカツ | 米(奈良市産) | 110 | 乳 | E22日(木) | ご飯 牛乳 チキンメンチカツ | 米(奈良市産) | 110 | 乳 | D21日(水) | おひたし | 濃口しょうゆ | 3.25 | 小麦 |
| | | 牛乳 | 1本 | 乳 | | | 牛乳 | 1本 | 乳 | | | かたくり粉 | 0.39 | |
| | 鶏肉 | 13 | | チキンメンチカツ(50g) | | 1個 | 小麦 | 揚げ油 | 19.5 | | | ほうれん草 | 19.5 | |
| D22日(木) | 切り干し大根の ソース炒め | サラダ油 | 0.65 | | E22日(木) | 切り干し大根の ソース炒め | サラダ油 | 0.65 | | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | 白菜 | 45.5 | |
| | | 酒 | 1.3 | | | | 酒 | 1.3 | | | | 白ごま | 0.65 | |
| | 塩 | 0.16 | | 塩 | | 0.16 | | すりごま | 1.95 | | 小麦 | 濃口しょうゆ | 1.3 | 小麦 |
| D22日(木) | 中華スープ | こしょう | 0.04 | | E22日(木) | 中華スープ | こしょう | 0.03 | 小麦 | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | 淡口しょうゆ | 0.78 | 小麦 |
| | | 切り干し大根 | 6.5 | | | | こしょう | 0.03 | | | | 油揚げ | 6.5 | |
| | にんじん | 13 | | コンソメ | | 1.95 | 小麦 | 玉ねぎ | 19.5 | | | 豆腐 | 39 | |
| D22日(木) | 中華スープ | キャベツ | 32.5 | | E22日(木) | 中華スープ | キャベツ | 32.5 | | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | 干わかめ | 0.39 | |
| | | 青のり | 0.23 | 小麦 | | | 青のり | 0.23 | 小麦 | | | うるめ節 | 4.29 | |
| | コンソメ | 0.65 | 小麦 | コンソメ | | 0.65 | 小麦 | みそ | 11.7 | | | 白みそ | 1.3 | |
| D22日(木) | 中華スープ | トンカツソース | 4.68 | | E22日(木) | 中華スープ | トンカツソース | 4.68 | | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | 水 | 156 | |
| | | ウスターソース | 3.9 | | | | ウスターソース | 3.9 | | | | | | |
| | ベーコン | 6.5 | | ベーコン | | 6.5 | | | | | | | | |
| D22日(木) | 中華スープ | 豆腐 | 19.5 | | E22日(木) | 中華スープ | 豆腐 | 19.5 | | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | | | |
| | | 白菜 | 32.5 | | | | 白菜 | 32.5 | | | | | | |
| | 玉ねぎ | 13 | | 玉ねぎ | | 13 | | | | | | | | |
| D22日(木) | 中華スープ | にんじん | 6.5 | | E22日(木) | 中華スープ | にんじん | 6.5 | | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | | | |
| | | えのきたけ | 10.4 | | | | えのきたけ | 10.4 | | | | | | |
| | 中華スープ(粉末) | 2.21 | 小麦 | 中華スープ(粉末) | | 2.21 | 小麦 | | | | | | | |
| D22日(木) | 中華スープ | 濃口しょうゆ | 0.65 | 小麦 | E22日(木) | 中華スープ | 濃口しょうゆ | 0.65 | 小麦 | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | | | |
| | | 塩 | 0.07 | | | | 塩 | 0.07 | | | | | | |
| | 酒 | 0.65 | | 酒 | | 0.65 | | | | | | | | |
| D22日(木) | 中華スープ | ごま油 | 0.26 | | E22日(木) | 中華スープ | ごま油 | 0.26 | | E20日(火) | 豆腐のみそ汁 | | | |
| | | 水 | 143 | | | | 水 | 143 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

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され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 減量ご飯…198g
 (麦ご飯は、麦を15%混ぜています)
 パン…125g アップルパン…125g 減量パン…95g
 揚げパン…95g 牛乳…200cc

奈良県産の食材
 米・小麦粉・上新粉・吉野くず
 青ねぎ・キャベツ

※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。



食育とSDGs ~食育ピクトグラム~

3 バランスよく食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

副菜

おもに、体の調子を整えるものになる野菜・海そう・きのこなどを使った料理

主菜

おもに、体をつくるものになる肉・魚・卵・大豆製品などの料理



主食

おもに、エネルギーのもとになるご飯・パン・麺などの料理

汁物

昆布やかつお節などでだしをとって、野菜や豆腐などを入れた料理

正しい手の洗い方

冬は水が冷たくなってきます。正しい手洗いをして菌を洗い流しましょう。

~帰宅後と食事前の手洗い・うがいを必ずしましょう~

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手のひらをのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

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

| | 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) |
|---------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------|------------|-------|-----------|---------|---------|--------|---------|----------|
| 12月分平均栄養量(D班) | 806 | 15% | 29% | 455 | 117 | 4.6 | 537 | 0.6 | 0.6 | 36 | 7.2 | 3.1 |
| 12月分平均栄養量(E班) | 807 | 15% | 29% | 452 | 117 | 4.6 | 537 | 0.6 | 0.6 | 36 | 7.0 | 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 |

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は「山口県」

毎月19日は食育の日

大平・いとこ煮 D班9日 E班8日

大平

大平は、れんこん・里芋・山菜・高野豆腐・鶏肉などたくさんの具材を加えた汁の多い煮物です。岩国市を中心に、大人数が集まる時に出されてきた料理です。“大平椀”と呼ばれる直径50cmほどの大きさの蓋つきのお椀に盛りつけ、小皿にとりわけて食べます。器の名前がいつしか料理の名前になったとも言われています。押し寿司(岩国寿司)と並んで祝いごとには欠かせない料理です。

いとこ煮

『いとこ煮』と呼ばれる郷土料理は全国のいろいろなところがありますが、山口県の萩地方では、具材を追い追い(甥甥)入れて煮るところからこのような名前がついたとも言われています。お祝いの行事で食べられ、小豆と白玉だんご・かまぼこが入ったすまし汁です。

写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理webサイト