

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。

1 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

[illegible]

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
D 27日(金)	ごはん 牛乳 ししゃものかんろ煮	米(奈良市産)	110	乳 小麦	D 30日(月)	ごはん さばの甘辛焼き	米(奈良市産)	110	小麦	D 31日(火)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳 乳
		牛乳	1本				さばの甘辛焼き(50g)	1切				牛乳	1本	
		ししゃものかんろ煮(15g)	1尾				厚揚げ	19.5				豚肉	39	
		豚肉	6.5				大根	32.5				サラダ油	0.65	
		こま油	0.39				にんじん	18.2				玉ねぎ	45.5	
	きんぴらごぼう	平天	6.5	小麦		権座(ごんざ)	里芋	10.4	小麦		ポークチャップ	さやいんげん	6.5	
		ごぼう	16.9				こんにゃく	10.4				トマトケチャップ	9.1	
		にんじん	19.5				角切り昆布	0.39				砂糖	1.3	
		つきこんにゃく	6.5				濃口しょうゆ	3.9				トンカツソース	1.95	
		さやいんげん	6.5				みりん	4.68				塩	0.07	
E 26日(木)	にゅうめん	煮干し(粉末)	0.39	小麦	E 30日(月)		角切り昆布	0.39	小麦	E 11日(水)	大根ポトフ	チキンフランク	19.5	小麦
		酒	0.65				濃口しょうゆ	3.25				じゃがいも	65	
		砂糖	1.95				みりん	0.52				玉ねぎ	26	
		濃口しょうゆ	3.25				うるめ節	1.3				キャベツ	58.5	
		みりん	0.52				水	15.6				大根	52	
	あさりのしぐれ煮	ふしそうめん	7.8	小麦		吉都ならの日	豆腐	42.9				にんじん	13	
		油揚げ	7.8				油揚げ	7.8				サラダ油	0.26	
		玉ねぎ	26				なめこ	7.8				コンソメ	1.95	
		にんじん	13				玉ねぎ	26				ローリエ	0.03	
		かまぼこ	6.5				青ねぎ	3.9				こしょう	0.03	
あさりのしぐれ煮	青ねぎ	3.9	小麦 小麦	奈良なめこのみそ汁	うるめ節	4.29			水	52				
	うるめ節	4.29			みそ	10.4			水	52				
	みそ	6.5			白みそ	1.3			水	52				
	白みそ	1.3			水	143			水	52				
	水	175.5			みかん(80g)	1個			水	52				
	あさり	26			みかん	1個								
	土しょうが	0.78			みかん	1個								
	昆布粉	0.05			みかん	1個								
砂糖	1.56	みかん	1個											
濃口しょうゆ	1.04	みかん	1個											
たまりしょうゆ	1.04	みかん	1個											
みりん	2.08	みかん	1個											
酒	1.04	みかん	1個											

	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)
1月分平均栄養量	799	15%	28%	424	113	4.4	388	0.6	0.6	38	6.9	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。
ごはん…242g 減量ごはん…220g(麦ごはんは、麦を15%混ぜています) パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ
青ねぎ・キャベツ・小松菜・しろな
なめこ

※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。



しごまるくん
©奈良市観光協会

食育とSDGs ～食育ピクトグラム～

11 和食文化を 伝えよう



日本の食文化の継承

和食とは、四季折々の自然のめぐみを大切にし、感謝の気持ちと共に昔から受け継がれてきた日本の食文化です。給食では、郷土料理や行事食を取り入れています。

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代へ継承を図りましょう。

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



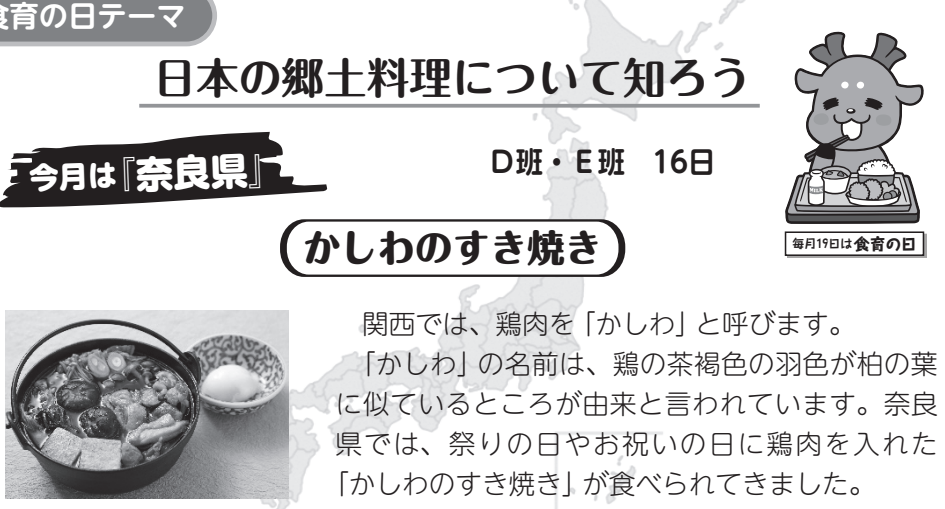
食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

12月 今月は『奈良県』

D班・E班 16日

かしわのすき焼き



関西では、鶏肉を「かしわ」と呼びます。「かしわ」の名前は、鶏の茶褐色の羽色が柏の葉に似ているところが由来と言われています。奈良県では、祭りの日やお祝いの日に鶏肉を入れた「かしわのすき焼き」が食べられてきました。

写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理Webサイト

1月24日から30日は 全国学校給食週間です

日本で最初の学校給食は1889年(明治22年)、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもに無償で昼食を用意したことが始まりとされています。その後、各地に広まりましたが戦争などにより一時中断されました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために、昭和21年にアメリカのLARA(アジア救済公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、学校給食が再開されました。昭和25年から、学校給食による教育効果を促すため、1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

現在の学校給食は、栄養補給だけではなく子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。この期間は学校給食の意義や役割について知るため、全国で様々な取り組みが行われます。

奈良市の給食では、奈良県の郷土料理や地場産物を取り入れて、地域に伝わる食文化、行事食などを子どもたちに伝えています。

明治22年 最初の学校給食

昭和32年頃 奈良市内小学校
給食準備の様子

現在 奈良市の学校給食

写真出典 奈良県学校給食栄養研究会資料より(明治22年、昭和32年頃)

正月料理

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。お正月の神様、年神様に供える食べ物であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理です。栄養バランスがよく、保存性にも優れています。

田作り(ごまめ)

五穀豊穰(作物の豊作)の願いが込められています。



黒豆

黒く日焼けするほどマメに働けるようにとの願いが込められています。



きんとん

漢字では「金団」と書きます。黄金にたとえて金運を呼ぶ縁起物です。



雑煮

地方によって味付け、餅の形状、具などに違いがあります。奈良の雑煮は丸餅が入った白みそ味で、餅を取り出し、きな粉につけるのが特徴です。



写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理Webサイト

～3学期の給食費の無償化について～
子育て世帯への負担軽減を図るため、国の財源を活用して、1月から3月末までの期間限定として、喫食した給食費分を無償化します。