



令和4年度 小学校

学校給食献立表

1月

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

☆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・三碓・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
A 11日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう ハンバーグ(50g)	90 1ぼん 1こ	乳	A 12日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう	1こ 1ぼん	小麦・乳	A 13日(金)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう とりにく にんじん ごぼう れんこん こんにゃく サラダあぶら こいくちしょうゆ みりん さけ さとう みず	80 1ぼん 16 10 15 5 15 0.5 2.5 1.2 1.5 4.5 30 23 20 5 8 0.5 3 6 5 110 1ふくら	乳
	ハンバーグのてりに	さとう こいくちしょうゆ さけ みりん かたくりこ みず ひらてん あぶらあげ にんじん こまつな キャベツ うるめがし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さとう みず	2.5 3.5 1.2 2.5 0.5 30 5 6 5 15 20 20 0.5 2 0.5 1.5 0.5 5 35 15 5 7 3 3.3 8 1 110	小麦		チキンナゲット	チキンナゲット(1こ20g) あげあぶら	2こ	小麦		いりどり	しらたまもち とうふ だいこん にんじん さといも だしこんぶ うるめがし みそ しろみそ みず きなこ(5g) さつまいも しお さとう みず みりん くろまめ	5 0.5 2.5 1.2 1.5 1.7 4.5 30 23 20 5 8 0.5 3 6 5 110 1ふくら 0.03 2.2 4 1.2 15	小麦
B 31日(火)	にびたし	はくさい たまねぎ にんじん あぶらあげ あおねぎ うるめがし みそ しろみそ みず	35 15 5 7 3 3.3 8 1 110	小麦	B 13日(金)	ビーフンスープ	ホールコーン ナムルドレッシング ぶたにく ごまあぶら さけ ビーフン にんじん たまねぎ チンゲンサイ にら ちゅうかスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ みず	10 7 13 0.3 0.5 7 10 18 10 4 1.7 0.3 120	小麦	B 12日(木)	ならのぞうに	きんとん	くろまめ	小麦
	はくさいのみそしる													
A 16日(月)	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう だしまきたまご(50g)	90 1ぼん 1こ	乳	A 17日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう とりにく サラダあぶら しお こしょう さけ たまねぎ にんじん じゃがいも はくさい しめじ コンソメ しろみそ さけかす ぎゅうにゅう じょうしんこ バター なまクリーム みず	1こ 1ぼん 10 0.5 0.1 0.03 0.5 15 17 50 20 5 1.6 4 2 30 1.5 1 0.5 50 10 0.1 2 20 5 8 1ふくら	小麦・乳	A 18日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう いわし(35g) つちしょうが こいくちしょうゆ さとう みりん さけ みず ほうれんそう はくさい にんじん しろごま すりごま こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう ぶたにく あぶらあげ ごぼう だいこん にんじん ふともやし あおねぎ うるめがし みそ しろみそ あかみそ みず	90 1ぼん 1び 1.2 3 3 2 1 15 15 35 5 0.5 1.5 1 0.6 0.3 10 6 10 28 10 10 3 2 7 1 1 110	乳
	かしわのすきやき	とりにく サラダあぶら さけ さとう こいくちしょうゆ しお やきどうふ ふ(すきやきよう) いとこんにやく たまねぎ はくさい しろな しろねぎ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう	20 0.3 1 1 1 0.02 30 4 20 45 45 10 10 10 7 0.7 4	小麦		ならのさけかす シチュー	まぐろあぶらづけ サラダあぶら ひじき キャベツ にんじん ホールコーン ごまドレッシング チョコクリーム(15g)	小麦 乳 乳 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦	おひたし		ぶたじる	小麦		
B 16日(月)	奈良県 食育の日				B 18日(水)	ツナとひじきの サラダ				B 17日(火)				
						チョコクリーム								
A 19日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう チキンメンチカツ	ちいさいパン ぎゅうにゅう チキンメンチカツ(50g)	1こ 1ぼん 1こ	小麦・乳	A 20日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご かまぼこ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ うるめがし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さとう かたくりこ みず ぶたにく ごまあぶら つちしょうが トウバンジャン にんじん ふともやし あおねぎ こしょう さとう こいくちしょうゆ かたくりこ	76.5 13.5 1ぼん 15 45 8 45 10 7 3 2 4 4 2 2 1 45 6 0.3 0.3 0.05 10 35 3 0.01 0.5 1 0.2	小麦・乳	A 23日(月)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) むぎ ぎゅうにゅう とりにく サラダあぶら つちしょうが おろしにんにく しお こしょう しろぶどうしゅ たまねぎ にんじん さつまいも だいこん カレー トマトピューレ りんごピューレ コンソメ チャツネ だっしふんにゅう かくチーズ バター こむぎこ さとう ゆ トマトケチャップ こいくちしょうゆ ウスターソース ヨーグルト みず キャベツ にんじん ホールコーン ゆずしょうゆドレッシング	76.5 13.5 1ぼん 15 0.5 0.5 0.1 0.15 0.02 1 40 10 15 30 0.9 8 4 1.5 1 3 4 4 4 0.3 40 2 0.8 2.5 2 25 30 10 8	乳
	ポイルキャベツ	あげあぶら キャベツ トンカツソース ウスターソース スパゲティ あさり オリーブあぶら しろぶどうしゅ ベーコン たまねぎ にんじん トマトダイス しお こしょう ガーリック ローリエ コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース トンカツソース こいくちしょうゆ さとう かくチーズ パプリカ みず	40 2 2 30 10 0.3 0.5 6 40 8 5 0.07 0.02 0.05 0.02 1 15 5 0.5 1 0.5 1 2 0.03 15	小麦		このはどんぶり					だいこんカレー	ポイルサラダ	小麦	
B 20日(金)	スパゲティ ボンゴレロツ				B 19日(木)	もやしいため				B 23日(月)				
A 24日(火)	パン ぎゅうにゅう ツナオムレツ	パン ぎゅうにゅう ツナオムレツ(50g)	1こ 1ぼん 1こ	小麦・乳	A 25日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	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 あおねぎ 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 みそ あかみそ ごまあぶら かたくりこ みず ベーコン ワンタンのかわ チンゲンサイ にんじん たまねぎ にら ちゅうかスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ さけ ごまあぶら みず	90 1ぼん 50 15 0.4 0.1 5 20 10 1 1.2 0.2 0.5 0.1 1.5 0.3 0.1 0.2 8 6 15 15 15 3 1.7 0.3 0.5 0.2 120	乳	A 26日(木)	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ	パン ぎゅうにゅう ぎょうざ(1こ18g) あげあぶら ぶたにく サラダあぶら さけ しお こしょう きりぼしだいこん にんじん キャベツ あおのり コンソメ トンカツソース ウスターソース やきぶた ごまあぶら はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ にら ちゅうかスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ しお さけ みず	1こ 1ぼん 2こ 10 0.5 1 0.12 0.03 5 10 23 0.18 0.5 3.6 3 5 0.2 32 16 7 10 3 1.6 0.5 0.05 0.5 110	小麦・乳
	ダブルポテトサラダ	さつまいも じゃがいも にんじん ノンエッグマヨネーズ(10g)	25 20 3 1ふくら	小麦		マーボーどうふ					きりぼしだいこんの ソースいため	ちゅうかスープ	小麦	
B 25日(水)	こめこマカロニの ミネストローネ	ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン こめこマカロニ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	6 25 20 10 5 5 1.6 0.3 0.03 110	小麦	B 24日(火)	ワンタンスープ				B 27日(金)				

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
A 27日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものかんろに きんぴらごぼう	こめ(奈良市産)	90	乳 小麦	A 30日(月)	ごはん さばのあまからやき  ごんざ 吉都ならの日 ならなめこの みそしる みかん	こめ(奈良市産)	90	小麦	A 31日(火)	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ だいこんポトフ	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				さばのあまからやき(40g)	1きれ				ぎゅうにゅう	1ぼん	
		ししゃものかんろに(15g)	1び				あつあげ	15				ぶたにく	30	
		ぶたにく	5				だいこん	25				サラダあぶら	0.5	
		ごまあぶら	0.3				にんじん	14				たまねぎ	35	
		ひらてん	5				さといも	8				さやいんげん	5	
		ごぼう	13				こんにゃく	8				トマトケチャップ	7	
		にんじん	15				かくぎりこんぶ	0.3				さとう	1	
		つきこんにゃく	5				こいくちしょうゆ	3				トンカツソース	1.5	
		さやいんげん	5				さとう	0.3				しお	0.05	
B 26日(木)	にゅうめん	にぼし(ふんまつ)	0.3	小麦	B 30日(月)		みりん	0.4	小麦	B 11日(水)		チキンフランク	15	小麦
		さけ	0.5				あぶらあげ	6				じゃがいも	50	
		さとう	1.5				なめこ	6				たまねぎ	20	
		こいくちしょうゆ	2.5				たまねぎ	20				キャベツ	45	
		みりん	0.4				あおねぎ	3				だいこん	40	
		ふしそうめん	6				うるめぶし	3.3				にんじん	10	
		あぶらあげ	6				みそ	5				サラダあぶら	0.2	
		たまねぎ	20				しろみそ	1				コンソメ	1.5	
		にんじん	10				みず	110				ローリエ	0.02	
		かまぼこ	5				みかん(80g)	1こ				こしょう	0.02	
あおねぎ	3			みず	40									

	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	640	15%	30%	349	91	2.7	326	0.5	0.5	24	5.2	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、学校を通じて対象児童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 低学年用減量ご飯…154g 高学年用減量ご飯…198g
(麦ご飯は、麦を15%混ぜています)
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・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。



しけまるくん
©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して、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

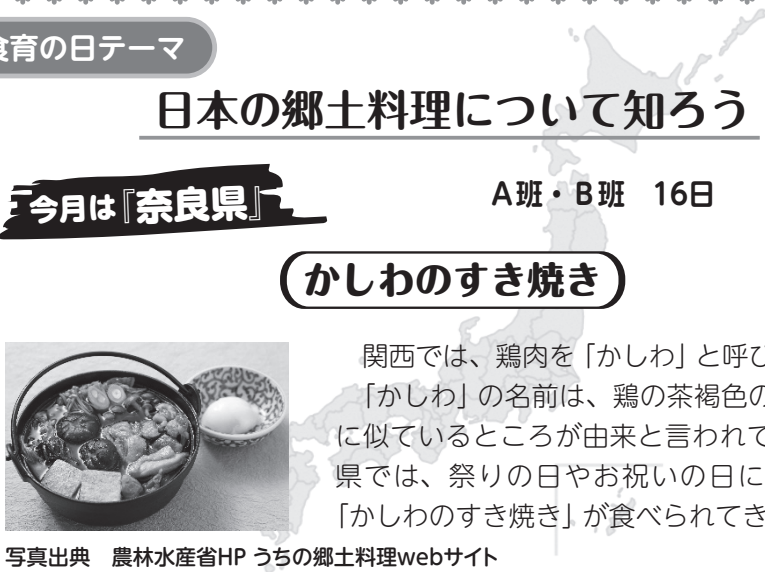
今月は『奈良県』

A班・B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



毎月19日は食育の日

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。

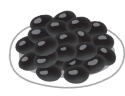
田作り(ごまめ)

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。