



3月

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・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
A1日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう 													

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 16日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A 17日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳	A 20日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん	
B 17日(金)	マカロニの クリームに	マカロニ	30	小麦	B 16日(木)	かしわのすきやき	とりにく	27	小麦	B 20日(月)	ししゃもの レモンじょうゆあえ	ししゃもでんぶんつき(15g)	0.85	小麦
		ベーコン	5				サラダあぶら	0.3				あげあぶら	1	
	ツナとひじきの サラダ	たまねぎ	30				さけ	1				レモンかじゅう	0.65	
		にんじん	5				さとう	1				さとう	1	
		エリンギ	7				こいくちしょうゆ	1				こいくちしょうゆ	0.65	
		しめじ	5				しお	0.02				みず	7	
		オリーブあぶら	0.3				やきどうふ	30				きりぼしだいこん	0.5	
		しお	0.15				ふ(すきやきよう)	4				サラダあぶら	5	
		こしょう	0.02				いとこんにやく	20				あぶらあげ	5	
		コンソメ	1.5	小麦			たまねぎ	45				ひらてん	5	
		かくチーズ	1.5	乳			はくさい	60				にんじん	5	
		だっしふんにゅう	3	乳			こいくちしょうゆ	7				さとう	3	
		じょうしんこ	1.8				うすくちしょうゆ	0.7				こいくちしょうゆ	3	
		ぎゅうにゅう	40	乳			さとう	4				うすくちしょうゆ	1	
		バター	0.5	乳			やきぶた	4				みりん	1	
		なまクリーム	1	乳			サラダあぶら	0.3				うるめぶし	1	
		みず	30				つちしょうが	0.3				みず	20	
		まぐろあぶらづけ	15				にんじん	10				とうふ	30	
		ひじき	2				ふともやし	35				あぶらあげ	5	
		キャベツ	20				にら	3				たまねぎ	25	
		にんじん	5				こしょう	0.01				ほしわかめ	0.3	
		ホールコーン	5				さとう	0.5				あおねぎ	3	
		サラダあぶら	0.2				こいくちしょうゆ	1				うるめぶし	3.3	
		ごまドレッシング	8	小麦			かたくりこ	0.2				みそ	8	
												しろうみそ	1	
												みず	110	
A 22日(水)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80	乳	A 23日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	B 22日(水)	きんぴらごぼう	こめ(奈良市産)	80	小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			うどん	50	
	わふうカレーうどん	うどん	50				ぶたにく	15				とりにく	10	
		とりにく	10				サラダあぶら	0.3				たまねぎ	35	
		たまねぎ	35				あかぶどうしゅ	1				あぶらあげ	12	
		あぶらあげ	12				しお	0.1				にんじん	10	
		にんじん	10				こしょう	0.03				あおねぎ	3	
		あおねぎ	3				ガーリック	0.03				うるめぶし	4.5	
		うるめぶし	4.5				たまねぎ	45				みりん	3	
		みりん	3	小麦			にんじん	19				こいくちしょうゆ	3	
		こいくちしょうゆ	3	小麦			じゃがいも	50				うすくちしょうゆ	3.5	
		うすくちしょうゆ	3.5	小麦			だいず	20				さとう	0.5	
		さとう	0.5				コンソメ	1.2	小麦			カレーこ	0.5	
		カレーこ	0.5				トマトピューレ	3				かたくりこ	2	
		かたくりこ	2				パプリカ	0.03				しお	0.05	
		しお	0.05				ローリエ	0.01				みず	110	
		みず	110				こむぎこ	3	小麦			ぶたにく	5	
		ぶたにく	5				バター	3	乳			ごまあぶら	0.3	
		ごまあぶら	0.3				さとう	0.75				ひらてん	8	
		ひらてん	8				ゆ	20				ごぼう	25	
		ごぼう	25				ウスターソース	2				にんじん	15	
		にんじん	15				トマトケチャップ	8				つきこんにやく	5	
		つきこんにやく	5				なまクリーム	1				さけ	0.5	
		さけ	0.5				みず	35				さとう	2	
		さとう	2				キャベツ	40				こいくちしょうゆ	3	
		こいくちしょうゆ	3	小麦			かいそうミックス	0.4				みりん	0.5	
		みりん	0.5				ホールコーン	5						
							ゆずしょうゆドレッシング	8	小麦					

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

	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)
3月分平均栄養量(A班)	628	16	28	371	97	3.0	242	0.5	0.5	26	6.0	2.3
3月分平均栄養量(B班)	624	16	29	373	97	3.0	242	0.5	0.5	26	6.0	2.3
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

奈良県産の食材

米・上新粉・小麦粉・米粉マカロニ
青ねぎ・キャベツ・大和まな
梅ペースト・奈良のはちみつ大豆

※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。

しきまろん
© 奈良市観光協会

3月3日 桃の節句(ひな祭り)

子どもの健康と成長を祝う日本の行事です。
ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずし・はまぐり
のお吸い物・ひしもち・ひなあられ・白酒などで
お祝いします。
給食には「ちらしずし・ひなあられ」がです。

食育とSDGs ～食育ピクトグラム～

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム。1年間で12の食育ピクトグラムを紹介しました。

5月
1 みんなで楽しく
食べよう

7・8月
2 朝ごはんを
食べよう

12月
3 バランスよく
食べよう

2月
4 太りすぎない
やせすぎない

6月
5 よくかんで
食べよう

12月
6 手を洗おう

9月
7 災害に
そなえよう

10月
8 食べ残しを
なくそう

11月
9 産地を
応援しよう

7・8月
10 食・農の
体験をしよう

1月
11 和食文化を
伝えよう

6月
12 食育を
推進しよう

詳しくは 食育ピクトグラムのご案内【農林水産省HP】
<https://www.maiff.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

ご卒業・修了 おめでとうございます。

〈4月の給食開始日〉
4月11日(火)
【新1年生は4月17日(月)】

食育の日テーマ
日本の郷土料理について知ろう

今月は『京都府』 A班10日 B班9日

（さわらの西京焼き） （お揚げと菜っぱの炊いたん）

西京焼きは、京都の甘めの白味噌「西京味噌」に酒・みりん・砂糖を入れて味噌床を作り、魚の切り身を漬け込んだあと、焼く伝統料理です。魚を保存し、おいしく食べられるようにしています。さわらは魚へんに春と書いて「鯖」、春を告げる魚です。

お揚げと菜っぱの炊いたんは、京都のふだんのおかずです。炊いたんは煮物のことで、お揚げ（油揚げ）と菜っぱ（白菜・小松菜）を煮ています。

写真出典 農水省公式キッチン