

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)

☆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

令和5年度 小学校

学校給食献立表

4月

Table with 12 columns: Day, Dish Name, Food Name, Amount (g), Allergen, Day, Dish Name, Food Name, Amount (g), Allergen, Day, Dish Name, Food Name, Amount (g), Allergen. Rows include various school lunch items like 'Pancakes', 'Ramen', 'Burgers', 'Salads', etc., with detailed ingredient lists and allergen information.





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 (木)	パン ぎゅうにゅう いわしフライ ポイルキャベツ	パン	1こ	小麦・乳	A 28日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐	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	乳
		いわしフライ(50g)	1び	小麦			とろろ	50	
		あげあぶら					ぶたミンチ	20	
		キャベツ	40				つちしょうが	0.4	
B 28日 (金)	にんじんの ポタージュ	トンカツソース	2		ガーリック	0.1			
		ウスターソース	2		たけのこ	5			
		ベーコン	4		たまねぎ	20			
		たまねぎ	30		にんじん	10			
		じゃがいも	20		あおねぎ	1			
		にんじん	10		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	小麦		
		にんじん(うらごし)	30		こいくちしょうゆ	0.2	小麦		
		しお	0.05		さとう	0.5			
		こしょう	0.03		みそ	1.5			
		コンソメ	1.7	小麦	あかみそ	0.3			
ぎゅうにゅう	40	乳	ごまあぶら	0.1					
バター	0.5	乳	かたくりこ	0.2					
だっしふんにゅう	3	乳	みず	8					
じょうしんこ	1		ベーコン	5					
みず	50		ワンタンのかわ	10	小麦				
			チンゲンサイ	15					
			にんじん	10					
			たまねぎ	20					
			にら	3					
			ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦				
			こいくちしょうゆ	0.3	小麦				
			さけ	0.5					
			ごまあぶら	0.2					
			みず	120					

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
4月分平均栄養量	635	16	30	347	93	3.3	350	0.5	0.5	21	6.0	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(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

## 奈良市の学校給食について

学校給食は「学校給食法」に基づき、児童・生徒の生涯にわたる健康づくりの基本を培うという観点から、学校教育活動の一環として実施され、児童生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしています。奈良市では、小学校42校と中学校21校の約22,000食を提供しています。今年度も、「日本の伝統的な和食文化の継承」をテーマに献立を作成します。

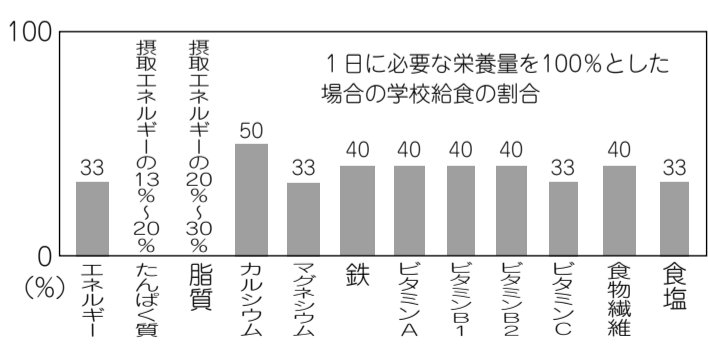
### 学校給食の7つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、および望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性および協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命および自然を尊重する精神ならびに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通および消費について、正しい理解に導くこと。

#### 学校給食の目標

【学校給食法】第二条より

### 学校給食の栄養



### 物資の購入

学校差をなくし良質な品物を安く購入するという目的で、奈良市教育委員会が一括で購入しています。

### 給食の内容

小学校はA班とB班に分かれ、「ご飯・牛乳・副食」または「パン・牛乳・副食」の組み合わせで完全給食を基本に実施しています。素材本来の味を大切に、できる限り手作りこだわっています。

### 給食費について

1食246円です。毎月の喫食回数に応じて計算し、翌月に奈良市が口座振替等で徴収します。詳細は別途配布される「学校給食費についてのご案内」でご確認ください。

#### 奈良県産の食材

米・米粉マカロニ・小麦粉  
 上新粉・大和茶ニョッキ・青ねぎ  
 なめこ・奈良の発芽玄米ふりかけ  
 ※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。

## 食育の日テーマ

毎月19日は食育の日

「食育の日」は奈良市マスコットキャラクターしかまるくんがお知らせします。

「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育推進基本計画」により定められています。奈良市の学校給食では、昨年度の沖縄・九州地方から始めた日本の郷土料理を今年度も続けていきます。

### 日本の郷土料理について知ろう

今月は『兵庫県』

じゃぶ煮・ハタハタ

A班 19日  
B班 18日

じゃぶ煮は、鶏肉と野菜・豆腐などを煮た家庭料理です。煮込む時に豆腐や野菜から出た水分が「じゃぶじゃぶ」することからついた名前です。祭りなどで人が多く集まる時に食べられます。

ハタハタは、兵庫県の日本海側、但馬地方で多くとれる春が旬の魚で、うろこがないのが特徴です。

じゃぶ煮

ハタハタのから揚げ

### 古都ならの日

「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。

奈良への関心を深めてもらうため、奈良市産の白ご飯を中心に、地場産物や郷土料理を取り入れています。この日は和食を味わう日として牛乳をつけずに提供します。※牛乳がつかないため、お茶の準備をお願いします。

#### 献立表の見方

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 17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
	ハンバーグのてりに	ハンバーグ(50g)	1こ	
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	3.5	小麦
		さけ	1.2	
		みりん	2.5	
		かたくりこ	0.5	
		みず	30	
		ちりめんじゃこ	6	
キャベツ	30			
B 17日 (月)	ちりめんキャベツ	きざみたくあん	7	
		ごまあぶら	0.3	
	さとう	0.5		
	みりん	1		
	こいくちしょうゆ	1.2	小麦	
	じゃがいも	30		
	たまねぎ	20		
	あぶらあげ	5		
	ほしわかめ	0.3		
	あおねぎ	3		
じゃがいものみそしる	うるめぶし	3.3		
	みそ	7		
	しろみそ	1		
	みず	110		

A・B班共通献立です。献立の内容は各班の日付で確認してください。

**食物アレルギーの表示義務のある特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにの7品目)が含まれる場合に表示されます。**

**奈良市では卵・うすら卵・牛乳・乳製品の除去食を行っています。**

令和5年度 給食実施予定日のお知らせ

一学期：4月11日(火)～7月19日(水)  
 (1年生：4月17日(月)～7月19日(水))  
 二学期：8月28日(月)～12月21日(木)  
 三学期：1月10日(水)～3月21日(木)