

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)

☆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

令和5年度 中学校

学校給食献立表

4月

Table with 12 columns: Day, Dish Name, Food Name, Portion (g), Allergen, Day, Dish Name, Food Name, Portion (g), Allergen, Day, Dish Name, Food Name, Portion (g), Allergen. It lists daily school lunch menus from April 11th to April 26th, including items like rice, bread, meat, and vegetables, with allergen information for wheat, milk, and eggs.

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 (木)	パン 牛乳 いわしフライ ポイルキャベツ	パン	1個	小麦・乳	D 28日 (金)	ご飯 牛乳 マーボー豆腐	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
		(いわしフライ(50g) 揚げ油	1尾	小麦			豆腐	65	
		キャベツ	52				豚ミンチ	26	
E 28日 (金)	にんじんの ポターージュ 棒ソーセージ	トンカツソース	2.6		E 27日 (木)	ワンタンスープ 小魚	土しょうが	0.52	
		ウスターソース	2.6				ガーリック	0.13	
		ベーコン	5.2				たけのこ	6.5	
		玉ねぎ	39				玉ねぎ	26	
		じゃがいも	26				にんじん	13	
		にんじん	13				青ねぎ	1.3	
		にんじん(裏ごし)	39				中華スープ(粉末)	0.26	小麦
		塩	0.07				濃口しょうゆ	0.26	小麦
		こしょう	0.04				砂糖	0.65	
		コンソメ	2.21	小麦			みそ	1.95	
牛乳	52	乳	赤みそ	0.39					
バター	0.65	乳	ごま油	0.13					
脱脂粉乳	3.9	乳	かたくり粉	0.26					
上新粉	1.3		水	10.4					
水	65		ベーコン	6.5					
棒ソーセージ	1本	小麦・かに	ワンタンの皮	13	小麦				
			チンゲン菜	19.5					
			にんじん	13					
			玉ねぎ	26					
			にら	3.9					
			中華スープ(粉末)	2.21	小麦				
			濃口しょうゆ	0.39	小麦				
			酒	0.65					
			ごま油	0.26					
			水	156					
			小魚	11	小麦				

	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)	V A(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	787	15	28	449	133	4.4	402	0.7	0.6	26	7.8	2.9
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

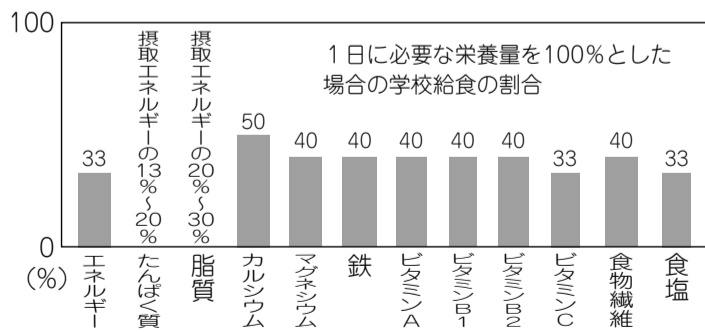
注) 栄養基準値は月平均で計算しています。 ※示した値内に納めることが望ましい範囲。
 ☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください。
 ☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。
 ご飯…242g (麦ご飯は、麦を15%混ぜています)
 パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

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。



学校給食の栄養



給食費について

1食300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。

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

中学校はD班とE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。

奈良県産の食材

米・米粉マカロニ・小麦粉
 上新粉・天ぷら粉・大和茶ニョッキ
 青ねぎ・なめこ・奈良の大根キムチ
 ※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

「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。
 毎月19日は食育の日

「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

D班 19日
E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。

古都ならの日

NARA ALL RICE ACTION

「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。
 ※牛乳がつかないので、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
D 17日 (月)	ご飯 牛乳 ハンバーグのてり煮	米(奈良市産)	110	
		牛乳	1本	乳
		ハンバーグ(50g)	1個	
		砂糖	2.5	
E 17日 (月)	ちりめんキャベツ	濃口しょうゆ	3.5	小麦
		酒	1.2	
		みりん	2.5	
		かたくり粉	0.5	
		水	30	
		ちりめんじゃこ	7.8	
		キャベツ	39	
		きざみたくあん	9.1	
		ごま油	0.39	
		砂糖	0.65	
みりん	1.3			
濃口しょうゆ	1.56	小麦		
じゃがいも	39			
玉ねぎ	26			
油揚げ	6.5			
干わかめ	0.39			
青ねぎ	3.9			
うるめ節	4.29			
みそ	9.1			
白みそ	1.3			
水	143			

D・E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・かきの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)
 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)