

## 令和5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8品目(卵・乳・小麦・ そば・落花生・えび・かに・くるみ)を表示しています。 推奨20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 B班 済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・富雄南 ください。(原則としてそば・落花生は使用して

☆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 棒井・飛鳥・鼓阪・佐保・大宮・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘 青和・東登美ケ丘・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

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

$\Box$		献立	名	食		名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献 立 名	食 品	名	1人分 特定 原材料 8品目		献 立 名	食 品 名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
	ご	はん		こめ (奈 かつお あげも	あぶら		90 32	8品目		パン ぎゅうにゅう にくだんご	パン ぎゅうにゅう にくだんご(13		(8) 8品目 1こ 小麦・乳 1ぽん 乳 2こ 小麦		ごはん ぎゅうにゅう にくだんご	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう にくだんご(1こ25g)	90 1ぽん	
A1日 (月)		つおの うめふう うやのこの	うみあえ のにもの	さこかりやずのことにあった。ことにあったまさといりですやミけじねとことにあった。	( ) - ) ) / ) / (	うゆ	1 1.5 0.5 1 2.5 7 10 0.6 4 2.2	小麦	A		ぶたにく つちしょうが ごまあぶら おろしにんば しお こしょう さけ たまねぎ にんじん		10 0.5 0.5 0.06 0.06 0.05 1 25	B		(ぶたにく) つちしょうが ごまあぶら おろしにんにく しお こしょう さけ ぎまねぎ	10 0.5 0.5 0.06 0.06 0.05 1 25	
B1日 (月)	ເະ	お都ならゆうめん	0 8	こかううみしぶまんままうみいりするずそらねじぼつるそんがまたままうかいがまんままうかいがまんままうかいがったが、	くり、うちぎしょうが ち ちぶ めげ し しし ん		1.5 0.6 1.6 1.3 3.5 20 5.5 3.3 5.5		2日 (火)	タイピーエン	ほししいたけ たけのベツサイ かができますができるかり、 ちゅいくちりしょうかたくりしいたけのも	ょうゆょうゆ	0.1 5 30 5 15 10 1.7 小麦 0.4 小麦 1.5 小麦	2日 (火)	タイピーエン	ほししいたけたけったけのこキャベツチンゲンサイかまぼこうずらたまごはるさめっしょうかスープ(ふんまつ)すくちちしょうゆうすたくりしんたけのもどしじる	0.1 5 30 5 15 10 1.7 0.4	卵 小麦 小麦 小麦
	  か	しわもち		しろみ   みず   かしわも		g)	130 130			みかんジャム	みず みかんジャム(		25 1ふくろ		のりふりかけ	みず のりふりかけ(2.5g)	25	
	ご	はんしょう	 5	こめ (奈 ぎゅうに		) <sup>,</sup>	90 1ぽん	剄		パン	パン		1こ 小麦・乳		むぎごはん	(こめ(奈良市産) おぎ	76.5 13.5	
A 8 8		わしのさっ		 	35g) こうが くちしょ・ う	うゆ	1び 1.2 3 3 2 1	小麦	A 9 🗆	<b>ぎゅうにゅう</b> チキンメンチカツ	ぎゅうにゅう 「チキンメンチカ」 あげあぶら 「じゃがいも	ענ (50g)	1ぽん 乳 1こ 小麦 35	A 10 日	ぎゅうにゅう	きません (がたい) では、 (がたい) では、 (がたい) できません (できません) できません) できません (できません) できません) できません (できません) できまません (できません) できまません (できません) できまません (できません) できまません (できません) できまません (できません) できまません (できません) できまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	18% 10 0.3 0.08 0.15 0.02	乳
月	き	んぴらごほ	ぎう	ここかにまてうじこいにくずにまてうじこいにある。 ひごにつさ	(5.3%ら ) い いにゃく		25 15 0.5 15 5 3 0.5		火	ポテトサラダ	にんじん ホールコーン ノンエッグマヨ: 「ベーコン たまねぎ	ネーズ(10g)	3 3 1ふくろ 5 25	水	ポークカレー	にたねさん しんじん カレーこ りんごピューレ ドマトピューレ コンソメ チャリネ だっしふんにゅう	1 3	小麦乳
B8日 (月)	. ئا	ゃがいもの	みそしる	ささこみゃまぶんおうみしみけといりがねらじねるそろずじたあにあっまるのかしみ	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	うゆ	2	小麦	B10日 (水)	もちむぎ ミネストローネ	にんじん キャベツ もちむぎ コンソメ うすくちしょ こしょう みず	ょうゆ	3 20 2 1.5 小麦 0.3 小麦 0.03	B9日 (火)	グリーンアスパラサラダ	かくタボー アッシス アッシス アッシス アッシス アッシス アッシス アッシス アッション アード スンレー スンレー スンレー アッション アード アッション アード アッション アード アッション アード アッシャ アード アッシャ アード アッシャ アード アッシャ アード アッシャ アード アッション アード アッション アード アッション アード アッション アンション アン アンション アン アン・アン アン アン・アン アン・アン・アン アン・アン アン・アン アン・アン アン・アン アン・アン・アン アン・アン アン・アン アン・アン アン・アン アン・アン アン・アン アン・アン・アン アン・アン アン・ア	4 4 0.3 40 2 0.8 2.5	乳 小麦
	パギ			パン	=		1こ 1ぽん	小麦·乳		ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産 ぎゅうにゅう	:)	90 1ぽん 乳		ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産) ぎゅうにゅう	90 1ぽん	乳
A11日 (木)	あ	ゅうにゅう げぎょうさ んじんしり	<del>ī</del> .	ぎゅうだ ぎょう だい まぐろま こしょ	ざ(1こ18 5ぶら 5ぶらづ( 5ぶらづ( ごちしょ	ナ		小麦小麦	A 12 日 金	かしわのうまに	とりにく サラダあがら こいくちし。 さとう やきどうふ ふ(すきやきよ いとこんにゃく たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	ょうゆ う)	20 0.3 1 小麦 1 35 5 小麦 25 55 20 10	A 15日 (月)	マーボーどうふ	とうふ ぶたミンチが フラン・カック たけのでき たまねじんぎ にんおねさがとう をかいとう である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	0.2 0.5	小麦小麦
B12日 (金)		もくスープ	<sub>ື</sub>	(べままた) たまのきがいた。 キチンがおきがった。 ものでいた。 ものでいた。 ものでいた。	ぎ :け , , ,サイ	ふんまつ)	7 20 8 25 3 1.7 0.05	小麦	B11日 (木)	ちりめんキャベツ	こうさい しょう さいくう しゅう とけおずめん ツ くろう おがられる おりゃべみ あらった おいまとりん おりゃく あんし おりゃく あんし さい こう かんし	ょうゆ	7 小麦 0.7 小麦 4 1 0.02 1 4 25 7 0.3 0.5	B15日 (月)	ビーフンスープ	かたかたかけれる。 かかかけあり。 をおかがぶらこかがず。 かがががらこかがず。 かがががらこかができながらいできたができながががらこかができなができますができますがいますがいますがあります。	1.5 0.3 0.1 1 0.2 8 6 6 5 25 10 1.6 0.3 120	小麦
	パ	<u>'</u> ン		みず パン			115 1.7	小麦・乳		ごはん	こいくちし。		1.2 小麦		ぼうソーセージ	「ぽうゾーセージ(20g) 「パン	1ぽん	小麦・かに
Α	ぎ	ゆうにゅう		ぎゅうに チキンプ	フランク \ペース	<b>\</b>	1ぽん	小麦·乳 乳	Δ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 「ぶたにく 」 さとう		1ぽん  乳   15     1	A	あげパン	ハン   あげあぶら   グラニューとう	6	
16 日	フ	ランクフル ケチャッ	レトの ップあえ	ウスタトンカーとう	、ケチャウンション ション・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	ス	0.3 0.4 0.2 0.04				こいくちし。 さけ サラダあぶら じゃがいも たまねぎ		1 小麦 0.5 0.5 65 50	18  日	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(30g) がたにく	10	小麦
必	   <b>+</b> 	ャベツの カレ-	-ソテー	キャサカコこーと マックーン マックーン マックーン マックーン マックーン マックーン マックーン マックーン マックーン	/ ブあぶら -こ /メ :う	<b>I</b> A	0.02 6 10	小麦		しんじゃがに	にんじんにんじんにいとこんだんにいといんがん さかいんう みりいくち しょこしお	ょうゆ	10 20 5 1.6 0.9 3.2 小麦 0.9 0.9	木		キャベツ にんじん たまねぎ ふともやし チンゲンサイ	40 7 25 15 3	
B17日 (水)	9	ラムチャウ	<b>ウダー</b>		ぎょうしょう (*) がんまめ (*) うしにふんしこうに	うらごし)	0.2 0.03 2 40		B 16日 (火)	てづくりふりかけ	しみずめき がんまずうくん じじしがんまず しかがりじつおこごめといりけず しがます うくん はず しゅさみ さいりけず		0.08 18 3 1 1 0.5 2 0.4 1 0.8 0.8 0.4 3	B 19日 (金)	はるさめのスープに	はるさめ にら ちゅうかスープ(ふんまつ) こいくちしょうゆ さけ かたくりこ ごまあぶら みず	6 3 2	小麦小麦

$\Box$	南	<b>计</b> 立	名		食	 	名	1人(g	、分 [)	特定 原材料 8品目		献立	名		食品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献ゴ	Z A	食	=======================================	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
A19日 (金)	けい!	ん うにゅう ちゃんな 岐阜!	oき <b>県</b>	きと	めゅりごおさゃんまらあみさこコトこ(うにまろしべじね) かそといチウしくにくあし ツんぎ み うくジント	う らんに しンジャ	うゆ	0.00	90 £6 20 0.5 0.5 0.3 31 0.6 0.3 0.6 0.3 0.6		A 22 日 (月)	ごはん ぎゅうにゅ デジカルビ			定) を で が で で で で で で で で で で で で で	うゆ	90 118% 15 0.5 0.044 1 0.5 0.03 20 20 5 32 0.5 0.2 0.2	小麦	A23日 (火)	パン ぎゅうにょ ハンバー? ケラ	ずの ⁻ャップに	トマトマウスと	ハトトタうが い ンぎンケペー ら も	ップ ト	1ごん 1ぽん 2.5 0.25 0.02 20 40 0.2 5 20 5	小麦
B18日 (木)	すまり	しじる	8 8	-	かうましンのおうだうしみしたふぼわゲきねるしすおずツく こかンたぎめこく キャー	) ナナ		(	0.5 25 7 0.3 10 8 3	小麦	B 22 日 (月)	わかめス <b>ー</b> さかなふり	かけ	[8]   [8]	いっしょう かいりょう かいりょう かいりょう しったまおちこさこみかいしったまおちこさこみかいけしずない いいがく よい いいかい いいかい いいかい かいいり かいいり かいりん かいいりん かいいりん かいいりん かいいりん かいいりん かいりん か	(ふんまつ) うゆ	0.8 0.3 0.5 30 7 10 3 1.7 0.2 0.5 0.03 125 1ふくろ	小麦小麦	B 24 日 (水)	コーンスー	-プ	クホし リールんおし こコぎじだ バみ	ムコーン ボんまめ( ょソうしし うメ にしんん うここ	うらごし) ゅう	15 10 20 0.1 0.03 1.5 40 2	小麦 乳 乳
_	ぎゅう	ん うにゅう いコロッ		ぎん	め(奈良) ゅうにゅ さいコロ あげある	)う ]ッケ	(50g)	1 (2	ぱん	乳 小麦	_	ちいさいバ   ぎゅうにゅ		[ ]	ぎゅうにゅう スパゲティ		1ぽん 30	小麦	_	さはん ぎゅうにゅ きびなごむ		ぎゅう (きびな			1ぽん	乳 小麦
A 24日 (水) B	ひじも	きとだい	<b>いずの</b> いそに	ひにつあたひ	のじんきぶいらうサさみこみャけきじこらずてるラとりいずべめ んんた んめダうんく ツ	こゃく デ び ぶら	うゆ	(	2.5 5 4 10 5 1 0.2 2.5 2.5 10 25	小麦	A25日 (木) B	やまとちゃ クリーム2		#   (1   #	べたにえや ーまんじきとうおしーンょくゆいきとうおしーンょくゅいきとうが よリソうチうにか チラ・カー フェス ゆうがい しんべん かきしん ひょくしん ひょくしん ひょくしん ひょく かんびょく かんしん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん		6 30 5 0.4 1 0.2 0.03 0.1 1.5 2 1	小麦乳	A 26日 (金) B	ぶたじる		がありんときぼお にふつごあ がありんときばお	くあしんやん ぎめ みみこく ちょうしんかん ぎめ そそ	h	10 4 2.5 5 10 5 5 2 7 1 1 125	
23日 (火)		ベツのみ	<b>≯そしる</b>	あたにあ	- ぶまいまいました。 られまいないました。 おいないできる。 おいないできる。 おいまできる。 といまできる。 とっともできる。 とっともでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	<b>ヾ</b> し		1	4 20 5 3 3.3 7 1		26日 (金)	ごぼうサラ	ダ	(1	だっしふんに みず なまクリーム バター ごぼう こくもつす にんじん ごまドレッシ		10 1 0.5 30 5 8	乳乳	25 日 (·	あさりのし	ぐれに	あさり こんとい	ょうが ぶこ うちしょ しょう ん		20 0.6 0.04 1.2 0.8 0.8 1.6 0.8	小麦 小麦
	ごはんぎゅう	ん うにゅう	5	き()	め (奈良 ゅうにゅ ば (40g)	うう		1 =	90 ぽん され	乳		パン ぎゅうにゅ かぼちゃひき		(+	パン ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフ	ライ(60g)	1こ 1ぽん 1こ	小麦·乳 乳 小麦		ごはん ぎゅうにゅ にしんのか		ぎゅう	₹良市産) にゅう のかんろ	I= (25g)	90 1ぽん 1きれ	
A 29	さばの	のソーフ	くに		ちしょう しいター さとう	5しょ			1.2 2.5 3.5 3.3	小麦	A 30 日			1	あげあぶら やきぶた ごまあぶら		5 0.4		A 31	5100713	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	(ぶたミ) さけ		(206)	10 0.5	
日 (月)	くきね	わかめ <i>0</i> いた	) こめもの	べくにキし	さみ一きんャろちこさけずコわじべごういとういとう	スープ(	ふんまつ) うゆ	) (	2 15 5 20 1 0.7 1.5	小麦 小麦	少)	もやしいた	め		つかにに からにに からのではこというがくい からではいりがくン かっかっしょい かっかっ かっかっ かっかっ かっかっ かっかっ かっかっ かっかっ いっし いっし いっし いっし いっし いっし いっし いっし いっし いっ	うゆ ン	0.3 35 7 3 0.01 0.5 1 0.05 0.2	小麦	日 (水)	うらがみそ	<b>:</b> ぼろ	にんじ, ひらて,	んにゃく ん ん くちしょ う		13 10 10 7 7 2.2 1.3 0.8	小麦
B29日 (月)		みそしる		あにたあ	こご ( ぶんまおうみしみめまるもい いまるあんぎぎめ みもりがる あんぎぎめ みずる みずる みんきぎん みずる かんき かんきん かんきん かんきん かんきん かんきん かんしん かんきん かんしん かんし	のよう デ (し		:	1.5 0.8 0.8 4 5 25 3.6 1 25	小麦	B 31日 (水)	ちゅうかス	ープ	t	たまなだまだ。 だまんどがきればん かいかけいがいまいいおけまがいかけいさいさいがったがったがったがいかいかいかいかいかった。 できながないがいがいがいがいまいがいかいがいまたがいかいかいがいまた。 だまればいかがいまたがいまたがいまたがいまた。 だまればいまだがいまたがいまたがいまた。 だまればいまたがいまたがいまたがいまたが、これがいまたがいまた。 だまればいまたがいまたがいまたがいまたが、これがいまたがいまた。 できることは、これがいまたがいまたが、これがいまたがいまたが、これがいまでは、これがいまでは、これがいでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいまでは、これがいは、これがいは、これがいは、これがいは、これがいはいは、これがいは、これがいは、これがいは、これがいはいまでは、これがいはいれがいはいいはいれがいはいれがいで		20 25 10 3 5 1.7 0.5 0.05 0.5	小麦 小麦	B3日 (火)	とうふのみ	<del>∀そ</del> しる	である。 あたとうのおうみ も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、	あげ ぎ たけ ぎ めぶし		3 25 30 5 3 3.3 7 1	
	やさし	いふりた			さいふり		(2.5g) 脂質			<u>小麦</u> 		鉄	/ A   '	VB1	みず  1   VB2	VC 1	110		<u> </u>	栄養基準値	1+0	みず			110	

	エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	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)	] }
5月分平均栄養量(A班)	629	15	29	370	88	3.0	301	0.5	0.5	23	5.2	2.2	
5月分平均栄養量 (B班)	631	15	29	371	89	3.1	301	0.5	0.5	22	5.0	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
揚げパン…81g 小さいパン…66g 牛乳…200cc

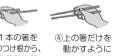
# ●•・お箸のマナー・●●

#### 正しいお箸の持ち方









して使う。 に通す。

#### やってはいけないお箸の使い方 ×寄せばし ×ねぶりばし



×探りばし

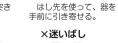
( CONTROL OF THE PARTY OF THE P

はしでかき混ぜて、器の

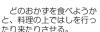
奥の方にある料理を食べる。

1本持つ。











はし先をなめる。

#### 今日は何の日?

#### 【5月5日は端午の節句】

「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、 母に感謝する」と決められてから子どもの日になり、 子どもの成長を祝う日になりました。

# 【子どもの日に食べたい食べ物】

柏餅を包む柏の木の葉は、新芽が 出てこない限り古い葉が落ちません。 そこから「たくさん子どもが生まれる」 「家系が絶えない」との縁起を担いで 食べられるようになりました。

5月1日の給食に登場します。



### 奈良県産の食材

米・上新粉・小麦粉・青ねぎ・玉ねぎ 梅ペースト・みかんジャム・大和茶 ※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。





# 日本の郷土料理について知ろう

### 今月は『岐阜県』



A班19日 B班18日

毎月19日は 食育の日

鶏ちゃん焼きは、岐阜県の中央に位置する下呂市や、 郡上市を中心とする地方の郷土料理で、大切なお客様

や親せきが集まる時の特別 な日のご馳走でした。

鶏肉とキャベツ・もやし・ 季節の野菜を、しょうゆや 味噌をベースにした特製の タレと一緒に鉄鍋やジンギス



