



令和5年度 小学校

学校給食献立表

5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

Main table with columns for Date, Dish Name, Food Name, Portion, Allergen, and specific ingredients. It is organized by month (May) and day (A1 to B19).

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 19日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳	A 22日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳	A 23日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳					
B 18日(木)	けいちゃんやき 岐阜県 食育の日	とりにく	20		B 22日(月)	デジカルビ	ぶたにく	15		B 24日(水)	ハンバーグの ケチャップに	とうふハンバーグ(60g)	1こ	小麦
		ごまあぶら	0.5				おろしにんにく	0.04	小麦			トマトケチャップ	4	
A 24日(水)	ごはん ぎゅうにゅう やさいコロッケ	こめ(奈良市産)	90	乳	A 25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 26日(金)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごあげ	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			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B 23日(火)	ひじきとだいずの いそに	あけあぶら	2.5	小麦	B 26日(金)	やまとちゃ クリームスパゲティ	スパゲティ	30	小麦	B 25日(木)	ぶたじる	あけあぶら	10	
		ひじき	5				ベーコン	6				ぶたにく	4	
A 29日(月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのソースに	こめ(奈良市産)	90	乳	A 30日(火)	もやしいため	もやし	5	小麦	A 31日(水)	うらがみそぼろ	きりぼしだいこん	2.5	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			かぼちゃひきにくフライ	60g				にんにく	5	
B 29日(月)	くきわかめの いためもの	さば	1きれ	小麦	B 31日(水)	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	B 30日(火)	とうふのみそしる	にんにく	10	
		つちしょうが	1.2				あけあぶら	5				ぶたミンチ	10	
A 25日(木)	ひじきとだいずの いそに	にんにく	5		A 26日(金)	やまとちゃ クリームスパゲティ	クリーム	1	乳	A 27日(土)	あさりのしぐれに	あさり	20	
		つきごんにやく	5				ガーリック	0.1				つちしょうが	0.6	
B 23日(火)	キャベツのみそしる	あぶらあげ	4		A 29日(月)	さばのソースに	さば	1きれ	小麦	A 30日(火)	もやしいため	もやし	5	小麦
		たまねぎ	20				かぼちゃひきにくフライ	60g				かぼちゃ	60g	
A 24日(水)	ごはん ぎゅうにゅう やさいコロッケ	こめ(奈良市産)	90	乳	A 25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 26日(金)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごあげ	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			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B 23日(火)	キャベツのみそしる	あぶらあげ	4		B 26日(金)	やまとちゃ クリームスパゲティ	スパゲティ	30	小麦	B 25日(木)	ぶたじる	あけあぶら	10	
		たまねぎ	20				ベーコン	6				ぶたにく	4	
A 29日(月)	さばのソースに	さば	1きれ	小麦	A 30日(火)	もやしいため	もやし	5	小麦	A 31日(水)	うらがみそぼろ	きりぼしだいこん	2.5	
		つちしょうが	1.2				かぼちゃひきにくフライ	60g				にんにく	5	
B 29日(月)	くきわかめの いためもの	さば	1きれ	小麦	B 31日(水)	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	B 30日(火)	とうふのみそしる	にんにく	10	
		つちしょうが	1.2				あけあぶら	5				ぶたミンチ	10	
A 25日(木)	ひじきとだいずの いそに	にんにく	5		A 26日(金)	やまとちゃ クリームスパゲティ	クリーム	1	乳	A 27日(土)	あさりのしぐれに	あさり	20	
		つきごんにやく	5				ガーリック	0.1				つちしょうが	0.6	
B 23日(火)	キャベツのみそしる	あぶらあげ	4		A 29日(月)	さばのソースに	さば	1きれ	小麦	A 30日(火)	もやしいため	もやし	5	小麦
		たまねぎ	20				かぼちゃひきにくフライ	60g				かぼちゃ	60g	

	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)
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

- 正しい鉛筆の持ち方で箸を1本持つ。
- 箸を「1」の字を書くように縦に動かす。
- もう1本の箸を親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。
- 上の箸だけを動かすようにして使う。

やってはいけないお箸の使い方

- ×刺しばし: おかずにはしを突き刺す。
- ×寄せばし: はし先を使って、器を手前に引き寄せる。
- ×ねぶりばし: はし先をなめる。
- ×探りばし: はしでかき混ぜて、器の奥の方にある料理を食べる。
- ×迷いばし: どのおかずを食べようかと、料理の上ではしを行ったり来たりさせる。
- ×涙ばし: はし先から汁などをばたばた落とす。

資料 少年写真新聞社

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】
かしわ餅
 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。

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

毎月19日は食育の日

今月は『岐阜県』

鶏ちゃん焼き

A班 19日
B班 18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カン鍋で焼いた料理です。

写真提供 農林水産省HP
うのの郷土料理 web サイト