



令和5年度 中学校

# 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

☆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

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
D1日(月)	ご飯 かつおの梅風味あえ 高野の粉の煮物	米(奈良市産)	110		D2日(火)	パン 牛乳 肉だんご	パン	1個	小麦・乳	E2日(火)	ご飯 牛乳 肉だんご	米(奈良市産)	110	
		かつお	41.6				牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
		揚げ油	1.3				肉だんご(1個25g)	2個	小麦			肉だんご(1個25g)	2個	小麦
		砂糖	1.3	小麦			豚肉	13				豚肉	13	
E1日(月)	高野の粉の煮物 お雛さんの日 にゅうめん 柏餅	濃口しょうゆ	1.95	小麦	タイピーエン	タイピーエン	土しょうが	0.65		タイピーエン	タイピーエン	土しょうが	0.65	
		みりん	0.65				ごま油	0.65				ごま油	0.65	
		梅ペースト	1.3				おろしにんにく	0.08				おろしにんにく	0.08	
		水	3.25				塩	0.08				塩	0.08	
D8日(月)	ご飯 牛乳 いわしのさっぱり煮	米(奈良市産)	110		D9日(火)	パン 牛乳 チキンメンチカツ	パン	1個	小麦・乳	D10日(水)	麦ご飯 牛乳	米	93.5	
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
		いわし(35g)	1尾				チキンメンチカツ(50g)	1個	小麦			豚肉	13	
		土しょうが	1.2	小麦			揚げ油					土しょうが	0.39	
E8日(月)	きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	濃口しょうゆ	3		E10日(水)	ポテトサラダ	じゃがいも	45.5		E9日(火)	ポークカレー	おろしにんにく	0.1	
		砂糖	3				にんじん	3.9				塩	0.2	
		みりん	2				ホールコーン	3.9				こしょう	0.03	
		酒	1				ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋				赤ぶどう酒	1.3	
D11日(木)	揚げぎょうざ スナックレバー にんじんしりしり	豚肉	6.5		E11日(木)	もち麦ミネストローネ	ベーコン	6.5		E15日(月)	マーボー豆腐	サラダ油	0.65	
		ごま油	0.65				玉ねぎ	32.5				じゃがいも	58.5	
		平天	6.5				にんじん	3.9				玉ねぎ	58.5	
		ごぼう	19.5				キャベツ	26				にんじん	13	
E12日(金)	五目スープ	にんじん	6.5		D12日(金)	かしわのうま煮	水	162.5	乳	E16日(水)	ちりめんキャベツ	カレー粉	1.17	
		酒	0.65				えのきたけ	13				りんごピューレ	5.2	
		砂糖	2.6	小麦			濃口しょうゆ	9.1	小麦			トマトピューレ	5.2	小麦
		濃口しょうゆ	3.9				淡口しょうゆ	0.39	小麦			コンソメ	1.95	小麦
D16日(火)	パン 牛乳 フラックフルトのケチャップあえ キャベツのカレーソテー	パン	1個	小麦・乳	E17日(水)	手作りふりかけ	コンソメ	1.95	小麦	D18日(木)	揚げパン 牛乳 コーンしゅうまい	揚げ油	7.8	
		牛乳	1本	乳			塩	0.07				牛乳	1本	乳
		フラックフルトのケチャップあえ	3				水	143				コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦
		キャベツのケチャップあえ	3									豚肉	13	
E17日(水)	クラムチャウダー	揚げ油	0.26		D17日(水)	新じゃがが煮	玉ねぎ	26		E19日(金)	春雨のスープ煮	キャベツ	52	
		砂糖	0.2				にんじん	13				にんじん	9.1	
		洋がらし	0.04				糸こんにゃく	26				玉ねぎ	32.5	
		キャベツ	39	小麦			さやいんげん	6.5				太もやし	19.5	

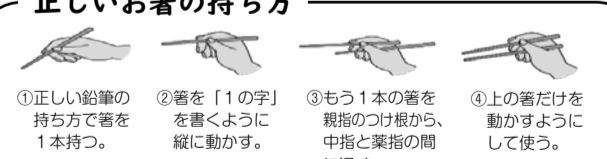
日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D19日(金)	ご飯 牛乳 鶏ちゃん焼き 岐阜県 食育の日 	米(奈良市産)	110		D22日(月)	ご飯 牛乳 デジカルビ	米(奈良市産)	110		D23日(火)	パン 牛乳 ハンバーグの ケチャップ煮 こぶきいも	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			豆腐ハンバーグ(50g)	1個	小麦
		鶏肉	26				豚肉	19.5				トマトケチャップ	4	
		ごま油	0.65				ごま油	0.65				トマトペースト	5	
E18日(木)	すまし汁 小魚 フルーツキャロットゼリー	おろしにんにく	0.07		E22日(月)	わかめスープ 魚ふりかけ	おろしにんにく	0.05	小麦	E24日(水)	コーンスープ チョコクリーム	ウスターソース	2.5	
		酒	0.39				酒	0.65				砂糖	0.25	
		キャベツ	45.5				酒	0.04				洋がらし	0.02	
		にんじん	13				酒	0.04				水	20	
D24日(水)	ひじきと大豆の磯煮 キャベツのみそ汁	にんじん	26		D25日(木)	大和茶 クリームスパゲティ ごぼうサラダ りんごジャム	にんじん	26		D26日(金)	豚汁 あさりのしぐれ煮	じゃがいも	52	小麦
		玉ねぎ	3.9				にんじん	13				塩	0.26	
		にら	3.9				えのきたけ	10.4				ベーコン	6.5	
		赤みそ	3.9				豆腐	39				玉ねぎ	26	
E23日(火)	野菜コロッケ	みそ	0.91		E26日(金)	ごぼうサラダ	みそ	0.91		E25日(木)	あさりのしぐれ煮	ベーコン	6.5	
		砂糖	0.78	小麦			ごぼう	6.5				玉ねぎ	26	
		濃口しょうゆ	0.78				青ねぎ	6.5				にんじん	6.5	
		コチジャン	0.39				中華スープ(粉末)	2.21	小麦			たまやし	13	
D29日(月)	さばのソース煮 莖わかめの炒めもの ふのみそ汁 野菜ふりかけ	コチジャン	0.08		D30日(火)	もやし炒め 中華スープ ソフトチーズ	コチジャン	0.08		D31日(水)	豆腐のみそ汁 ヨーグルト	たまやし	13	
		トウバンジャン	0.08				豆腐	39				酒	0.65	
		こしょう	0.04				えのきたけ	6.5				濃口しょうゆ	2.86	小麦
		かたくり粉	0.65				青ねぎ	3.9				砂糖	1.69	
E29日(月)	野菜コロッケ	豆腐	32.5		E31日(水)	ソフトチーズ	豆腐	32.5		E30日(火)	ヨーグルト	砂糖	1.69	
		かまぼこ	9.1				にんじん	13				みりん	1.04	
		干わかめ	0.39				キャベツ	26				油揚げ	3.9	
		チンゲン菜	13				玉ねぎ	32.5				豆腐	39	

	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(D班)	780	15	28	458	115	4.4	475	0.6	0.6	28	7.0	2.0
5月分平均栄養量(E班)	780	15	28	458	115	4.4	475	0.6	0.6	27	6.8	2.8
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 揚げパン・減量パン…95g  
 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たらす。

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 D班 19日  
E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。



写真出典 農林水産省HP 5月の郷土料理 web サイト