



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

Main table with columns for Date, Dish Name, Food Name, Quantity, Allergen, and specific ingredients. It lists daily school lunch menus from May 1st to May 19th, including items like rice, bread, meat, and vegetables, with detailed allergen information.

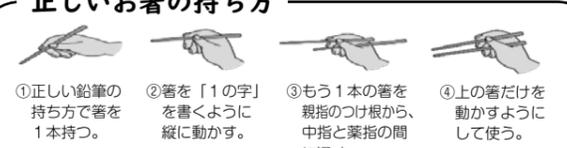
日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D19日(金)	ご飯 牛乳 鶏ちゃん焼き 岐阜県 食育の日 	米(奈良市産)	110		D22日(月)	ご飯 牛乳 デジカルビ	米(奈良市産)	110		D23日(火)	パン 牛乳 ハンバーグの ケチャップ煮 こぶきいも	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			豆腐ハンバーグ(50g)	1個	小麦
		鶏肉	26				豚肉	19.5				トマトケチャップ	4	
		ごま油	0.65				ごま油	0.65				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)	減量パン 牛乳 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)	ご飯 牛乳 きびなご揚げ 豚汁 あさりのしぐれ煮	米(奈良市産)	110	乳
		玉ねぎ	3.9				減量パン	1本	小麦・乳			牛乳	1本	乳
		赤みそ	3.9				スバゲティ	39	小麦			きびなご揚げ	39	小麦
		みそ	0.91				ベーコン	7.8				揚げ油		
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	濃口しょうゆ	0.78	小麦	E26日(金)	ごぼうサラダ りんごジャム	玉ねぎ	39		E25日(木)	あさりのしぐれ煮	豚肉	13	
		コチジャン	0.39				にんじん	6.5				油揚げ	5.2	
		トウバンジャン	0.08				えのきたけ	6.5				切り干し大根	3.25	
		こしょう	0.04				大和茶	0.52				にんじん	6.5	
E23日(火)	キャベツのみそ汁	かたくり粉	0.65		E31日(水)	中華スープ	サラダ油	1.3		D31日(水)	浦上そばろ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	太もやし	13	
		豆腐	32.5				塩	0.26				つきこんにやく	6.5	
		かまぼこ	9.1				こしょう	0.04				ごぼう	6.5	
		干わかめ	0.39				ガーリック	0.13	小麦			青ねぎ	6.5	
E29日(月)	ふのみそ汁 野菜ふりかけ	中華スープ(粉末)	0.26	小麦	E30日(火)	中華スープ	コンソメ	1.95	小麦	E30日(火)	豆腐のみそ汁 ヨーグルト	うるめ節	2.6	
		濃口しょうゆ	0.78	小麦			上新粉	2.6				みそ	9.1	
		砂糖	1.95				角チーズ	1.3	乳			白みそ	1.3	
		みりん	0.65				牛乳	78	乳			赤みそ	1.3	

	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

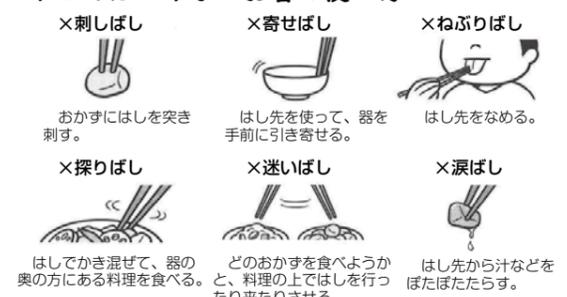
## ●●お箸のマナー●●

### 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: はしてかき混ぜて、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** 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