



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

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
A1日(金)	ごはん ぎゅうにゅう きのこごはんのぐ	こめ(奈良市産)	90		A4日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが	こめ(奈良市産)	90		A5日(火)	あげパン ぎゅうにゅう にくだんご	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			あげあぶら	1こ	
B21日(木)	チンゲンサイの ごまいため だいこんのみそしる	チンゲンサイ	10		B4日(月)	ちりめんキャベツ	ちりめんじゃこ	3		B6日(水)	こんにやくラーメン	こんにやくめん	55	
		キャベツ	30				ぶたにく	18				グラニューとう	6	
A6日(水)	ぶたにくとはくさいの みそいため	ぶたにく	25		A7日(木)	パン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ	パン	1こ	小麦・乳	A8日(金)	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ	こめ(奈良市産)	90	
		ごまあぶら	0.5				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B5日(火)	すましじる	たまねぎ	10		B8日(金)	かぼちゃの ポタージュ	かぼちゃ	20		B7日(木)	トックスープ	たまねぎ	15	
		にんじん	5				ポタージュ	10				トックスープ	12	
A11日(月)	ハンバーグのおろしに おひたし	ハンバーグ(50g)	1こ		A12日(火)	キーマカレー	キーマカレー	1.4	小麦	B12日(火)	とうふのみそしる	とうふ	25	
		だいこんおろし	10				キーマカレー	0.8	小麦			キーマカレー	0.8	小麦
B11日(月)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	25		B13日(水)	ふゆやさいサラダ	ふゆやさい	110		A13日(水)	新温泉 食育の日 キャベツのいためもの	キャベツ	35	
		たまねぎ	25				ふゆやさい	110				キャベツのいためもの	3	
A14日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミートソーススパゲティ	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A15日(金)	ごはんなららのっぺ	ごはんなららのっぺ	90	小麦	A18日(月)	だいこんとやまとまなの よしのくずに	だいこん	50	
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ごはんなららのっぺ	90	小麦			だいこん	5	
B15日(金)	ごぼうサラダ ミルククリーム	ごぼう	30		B14日(木)	にゅうめん	にゅうめん	130		B18日(月)	古郡ならの日 ならなめこのみそしる	ならなめこのみそしる	110	
		スパゲティ	30	小麦			にゅうめん	130				ならなめこのみそしる	110	

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 (火)	パン ぎゅうにゅう クリームシチュー	パン	1こ	小麦・乳	A 20日 (水)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう かやくうどん	こめ(奈良市産)	80	乳	A 21日 (木)	パン ぎゅうにゅう コーンしゅうまい あつあげとはくさいの スープに	パン	1こ	小麦・乳			
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			うどん	50	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳	コーンしゅうまい(30g)	1こ	小麦
		ベーコン	5				ぶたにく	5				ぶたにく	20		ごまあぶら	0.3	
		じゃがいも	45				あぶらあげ	10				あつあげ	20		はくさい	35	
		たまねぎ	45				かまぼこ	10				はくさい	35		にんじん	10	
		にんじん	20				たまねぎ	25				にんじん	10		たまねぎ	20	
		しめじ	5				にんじん	10				ふともやし	10		ふともやし	10	
		コンソメ	1.5	小麦			しめじ	5				にら	3		ちゅうかスープ(ふんまつ)	2	小麦
		しお	0.1				あおねぎ	3				こいくちしょうゆ	0.3	小麦	こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		こしょう	0.03				うるめぶし	2.5				さけ	0.5		さけ	0.5	
B 20日 (水)	コールスローサラダ りんごジャム	こむぎこ	3.5	小麦	B 19日 (火)	てづくりふりかけ	だしこんぶ	0.5		B 1日 (金)	アセロラゼリー	アセロラゼリー(40g)	1こ				
		バター	3.5	乳			うすくちしょうゆ	5				アセロラゼリー	1こ				
		ぎゅうにゅう	40	乳			こいくちしょうゆ	2									
		かくチーズ	1	乳			みりん	0.8	小麦								
		だっしふんにゅう	3	乳			さとう	0.5									
		なまクリーム	1	乳			しお	0.1									
		みず	30				みず	120									
		キャベツ	40				ちりめんじゃこ	4									
		にんじん	10				ひじき	1									
		ホールコーン	3				かつおぶし	1									
コールスロードレッシング	7		しおこんぶ	0.5	小麦												
			しるごま	2													
			こめず	0.4													
			さとう	1													
			こいくちしょうゆ	0.8	小麦												
			みりん	0.8													
			さけ	0.4													
			みず	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)	V A(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
12月分平均栄養量(A班・B班)	611	15	29	344	93	2.9	208	0.5	0.5	27	5.1	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。アレルギー表示の変更は、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 低学年用減量ご飯…154g 高学年用減量ご飯…198g
 低学年用パン…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66g 揚げパン…81g 低学年用ナン…70g 高学年用ナン…100g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・吉野くず・豆腐・青ねぎ
大和まな・なめこ

※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

今月は『新潟県』

タレカツ丼

A班 13日 B班 12日

薄切り肉のトンカツを醤油だれにくぐらせて、ご飯の上のせたどんぶりのことで、昭和初期に食べ始められました。新潟のご当地グルメ、ソウルフードとして親しまれています。



写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理 web サイト

寒い冬を元気に過ごそう

寒さに負けないように、毎日の食事から栄養をしっかりととりましょう。そして、次のことに気をつけて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

朝ご飯を食べよう

朝ご飯は、1日の始まりです。食べることで体温が上昇し、免疫力が上がります。気温も体温も下がっている朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう。



エネルギーをとろう

ご飯やパンなどに含まれる炭水化物やバターなどの脂質は、頭や体を動かすエネルギーとなるほか、体温を維持する働きもあります。



たんぱく質をとろう

肉・魚・卵などに含まれるたんぱく質は、血や肉などの体を作るもとになる大切な栄養素です。また、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。



ビタミンをとろう

野菜や果物に含まれるビタミンには、のどや鼻の粘膜を強くして細菌から体を守ったり、抵抗力を高めたりする働きがあります。



温かい料理で体の中から温まろう

魚・肉・豆腐・野菜がたっぷり入ったスープや鍋料理で体を温めましょう。根菜類には体を温める効果があり、おすすめの具材です。



寒い冬を元気に過ごすためには食事だけではなく、手洗い・うがいの習慣をつけることや、十分な睡眠で生活リズムを整え、運動をして体力をつけることも大切です。



今日は何の日?


【12月22日は冬至】

冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると太陽が蘇り、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養をとり、力をつける習慣があります。


冬至に食べたい食べ物

かぼちゃ(なんきん)


野菜が少ない冬に、栄養豊富で保存がきく「かぼちゃ(なんきん)」を食べる習慣があります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、運がつくとされています。



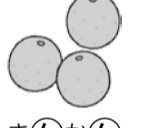
なんきん




れんこん



にんじん



きんかん



うどん

冬野菜を食べよう!

冬野菜には、体を温める効果があります。積極的に食べましょう。

大根

根の部分に消化酵素を多く含む。サラダ・煮物・鍋料理に使用。



白菜

霜にあたるとやわらかくなり、おいしくなる。漬物・煮物・鍋料理に使用。



ほうれん草

いろいろな栄養素をバランスよく含む。お浸し・炒め物に使用。



水菜

シャキシャキとした歯ざれのよさが特徴。漬物・鍋料理に使用。

