

 会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・ 表示義務のある特定原材料 8 品目 (卵・乳・小麦・ 表が、落花生・えび・かに・くるみ) を表示しています。 班分けは下記 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)
 会物アレルギーの表示については、実施しています。 近の大力にでは、実施しています。 近の大力にでは、実施しています。 近の大力には、変養が、たれ・都跡・平城東は、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) 表示義務のある特定原材料 8 品目(卵・乳・小麦・ で、実施しています。班分けは下記の通りです。 そば・落花生・えび・かに・くるみ)を表示しています。 D班 三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥・ 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 月ヶ瀬・都祁・富雄第三

☆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

										T		供完	_		1	いません)		1	性宁		1		<del></del>			1	
		献	$\overrightarrow{1}$	名		食	品		名	1人 (g	分  )	特定 原材料 8品目	$\Box$	献立	名	食 品	名	1人分 (g)	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
D1日 (金)	ご牛	飯 乳 のこご	飯の.	具	 	んのめ酒砂濃淡み水のきじの糖口口り	が油 こっけ こり こうう	Ю		1.1 16 0.2 9 15 10 22 33.2	0本961363469653	乳小麦小麦	D4日 (月)	ご飯 牛乳 豚じゃが		米(奈良市産) 牛乳 「豚肉 サラダ油 砂糖 濃口しょうゆ 酒 じゃがいも 玉ねざん にんじん 糸こんにゃく		110 1本 23.4 0.26 1.3 0.65 91 71.5 26 32.5	乳小麦	D	揚げパン 牛乳 肉だんご		* 中乳 肉だんこ こんにゃ 豚肉 ごま? ガーリ	ニュー糖 ご(1個2 らく麺 由 リック		7.8 1本 3個 71.5 10.4 0.65 0.04	小麦·乳乳
E 21日 (木)		ンゲン	<b>Z</b> *	ま炒め	か白す大玉油に青	ジャサみ淡濃つごり根ね揚んねうみ白水ゲベラり口口おまご(ぎげじぎるそみ)シッタんしし食(ぎ)が、みいる	ブルック ミーク めいかい ままり かいかい ままい かいかい いっぱん かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい	<del>ゆ</del> ゆ		0.6 0.6 0.6 1.0 0.6 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	) 5 ) 4	小麦小麦	E 4日 (月)	ちりめんキャ	ベツ	砂み濃淡塩水りゃご砂み濃 りしし めべま糖りしし がっま糖りしし 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 か		1.3 0.13 26 3.9 32.5 0.39 0.65 1.04	小麦小麦	E6日 (水)	こんにゃく	ラーメン	酒 にんじん 玉白菜 大ね菜 中親がご	ンようゆ υ	分末)	0.04 2.6 1.3 19.5 32.5 13 3.9 2.6 2.6	小麦
	ご	<del>}</del> 15			_	水 (奈良					13			牛乳プリン パン		牛乳プリン(40g パン	<u>(</u> )	1個	乳 小麦·乳		ご飯		米(奈良)	市産)		130	
口6日 (水)	牛	教と白茅	束のみ	そ炒め	牛豚 玉に白に	乳肉ごお酒こねん菜らみまろ しぎじ そ	曲 いにん っう	にく		1 32 0.6 0.0 0.0 0.0 6 45	本5579435555	乳	D7日 (木)	キ乳 鶏肉の唐揚げ ボイルサラダ		+ 発 (		1本 3個 52 13		□8日 (金)	牛乳 牛乳 チャプチェ		牛豚 土 玉に春に乳肉ごしお酒濃ねん雨らてまる 口ぎじ チ	曲 うが っにんに っょうゆ ぃ		1.0本 23.4 0.39 1.04 0.13 1.3 5.2 6.5 5.2 0.26 0.65 1.95	乳
田5日 (火)		まし汁		I <del>.)</del>	豆かに玉え青	か腐まんねのねうだ淡塩水た ぼじぎきぎるし口	こけ さけ ら節	ゆ	p)	0.6 32 6 31 19 7 33 0.3 1.5	55.5.5.9.5.8.9.9.6.1.3.6	小麦小麦	E8日 (金)	かぼちゃの ポタ	ージュ	塩 こしょう かぼちゃ かぼちゃ (裏ごし		0.39 0.26 0.07 26 32.5 13 2.34 52 0.65 0.65	乳 乳	E7日 (木)	トックスー <sup>・</sup> 韓国のり	プ	濃砂みか水ッ一腐菜んねに青りた。クコールが、クコールぎんない。	くり粉 √ ∪ スープ(*	分末)	0.65 1.95 1.3 0.91 0.39 1.3 15.6 3.9 2.6 32.5 7.8 3.9 2.21 0.07 143	小麦
	ご 牛	飯			_	(奈良				1	0	乳		ナン 牛乳		-		1枚 1本	小麦 乳		ご飯		米(奈良			110	
D11日 (月)		シバーク	ブのお	ろし煮	(1) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i) (i	ン根砂濃酒みか水うバお糖口・んく	しょう! こり粉	0.		1 4 1 C	個038435032	小麦	D12日 (火)	キーマカレー		ナ牛豚 土 じ玉に イード は 一一 に 一一 に 一一 に 一一 に 一一 と と と いかがら じゃん ン や		23.4 0.39 0.39 0.13 0.13 0.13 65 58.5 7.8		D 13日 (水)	年乳タレカツ丼新潟食育	県	みりん 砂糖 昆布粉 水 (キャベッ	曲 シょうゆ 分 ソレ		0.5 6 6 3 0.04 10 45.5 6.5	小麦
E11日 (月)		<b>ひたし</b> ゃがい		みそ汁	   じ玉油に青		) よう) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (			1 0.5 0.3 32 32 32 36 4.5 10	89559599	小麦小麦	E13日 (水)	冬野菜サラダ アセロラゼリ・		角 パー かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	<b>港</b> 港)	7.8249.9.2.2.6.9.7.6.2.8.6.9.9.5.3.5.5.2.3.7.6.2.8.6.9.9.5.3.5.5.2.3.7.2.3.3.6.1.6.5.8.6.1.1.0.1.0.1.0.1.0.1.0.1.0.1.0.1.0.1.0		E12日 (火)	キャベツの		サコ淡こ揚ね腐わねうみ白水があるそみである。	ノメ・う か 節			小麦小麦
		量パン			減	<u>-</u> 量パン	/			1	個	小麦·乳		ご飯		米(奈良市産)	(408)	110			ご飯		米(奈良)			110	
D14日 (木)	<b>生</b>	- トソー	ススノ	<b>パゲティ</b>	豚玉に	パミガ塩こ赤ねんコトトウトゲンー しぶぎじンママスン	・ リック :う ごう酒	ャッ <sup>†</sup> ース ース	プ	22 0.6 0.3 0.6 0.5 19 1.5 28 10 0.6	.1 04 04 04 039 055 .5 .6 .6 .4	乳 小麦 小麦	D15日 (金)	牛乳 いわしのかん 奈良のっぺ	3煮	中い里厚大にこ干角し かん のがんやけんの がしていりたる糖口口り がいたいしいう砂淡濃み水しい がいたのがいます。 がいたがいます。 はいかいう砂淡濃の水しい。 かいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 はいでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 といでは、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、 と、	J	13 23.4 39 13 6.5 0.26 0.13 3.9 1.3 0.91 3.25 0.91 0.78 15.6	小麦	D18日 (月)	大根と大和言	まなの 野くず煮	大根 大和また 砂糖 酒 みりん	曲 ブ油 うが い よ うし よ うし よ り り り り り り り り り り り り り り り り り り	J	19.5 0.39 1.04 6.5 65 10.4 1.95 1.3	小麦
E15日 (金)		ぼうサルクク		<b>L</b>	[ Z"	パ砂水ぼ穀んごり かいましょう かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく いいしょ かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょう かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい	<b>)力</b> 作	シン:		0.0 0.7 19	)4 78 .5 .9	小麦	E 14日 (木)	にゅうめん		油 法にかまる そんこ から		3.9 26 13 5.2 3.9 4.29 6.5 1.3		E18日 (月)	奈良なめこ( みかん	ወみそ汁 	畑な玉青のみられている。	-		6.5 32.5 3.9 4.29 10.4 1.3 143 1個	

$\Box$	献立名	食 品 名	1 人分 特定 原材料 8 品目	B	献立	名	食 品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	立名	食		名	1 人分 (g)	特定 原材料 8品目
	パン	パン	1個 小麦·乳		減量ご飯 牛乳		※ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		90 1本	剄		パン		パン			1個	小麦·乳
	牛乳	牛乳 「ベーコン	1本 乳 6.5		<del>十</del> 孔 		うざん豚肉		65 6.5	小麦		牛乳		牛乳			1本	乳
D		じゃがいも	58.5	D			油揚げ  かまぼこ		13		D	コーンし	しゅうまい	コーンし	√ゅうまい(1個	固30g)	2個	小麦
D 19 日		玉ねぎ	58.5	20			本ねぎ  にんじん		32.5		21 日			[豚肉			26	
1		にんじん	26	B	かやくうどん	,	青ねぎ   うるめ節		3.9 3.25		l			ごま	油		0.39	
火		しめじ コンソメ	6.5 1.95 小麦	水			だし昆布   淡口しょうゆ		0.65 6.5	小麦	禾			厚揚げ			26	
		塩	0.13				濃口しょうゆ   みりん   砂糖		2.6	小麦				白菜			45.5	
	クリームシチュー	こしょう	0.04				塩		0.65					にんじ	h		13	
		小麦粉 バター	4.55 小麦 4.55 乳			派   ごぼう   ごま油   平天 /	27. 0.3	27.5 0.33				1.	玉ねぎ			26		
		トラー 十乳	52 乳			aı —	平天にんじん		8.8 16.5	8		厚揚げる	ェ 菜のスープ煮	太もや	U		13	
_		角チーズ	1.3 乳		きんぴらごぼう	ぎう	にんじん つきこんにゃく 酒		5.5 0.55		_			にら			3.9	
E			19			砂糖   濃□しょうゆ		3.3	小麦	E			中華	スープ(粉末	<b>⊨</b> )	2.6	小麦	
E 20 日		生クリーム 水	1.3 乳 39				うりがんじゃこ ひじき		4.4 1.1		占			   濃口	しょうゆ		0.39	小麦
		(キャベツ	52				かつお節塩昆布		1.1 0.55 2.2 0.44	小麦				酒			0.65	
丞	コールスローサラダ	にんじん	13	火	手作りふりた	け	白ごま   米酢		0.44		金			かた	くり粉		0.39	
		ホールコーン コールスロードレッシング	3.9 9.1				四砂濃かりについて、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では		0.88	小麦				水			104	
	りんごジャム	りんごジャム (15g)	1袋				酒 水		1.1 0.88 0.88 0.44 3.3			キャンラ	ディチーズ	_	ディチーズ	(5g)	1個	乳

	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)
12月分平均栄養量(D班·E班)	753	15	28	401	117	4.2	261	0.6	0.5	34	6.9	2.9
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。アレルギー表示の変更は、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 減量ご飯…198g

揚げパン・減量パン…95g ナン…120g 牛乳…200cc



### 日本の郷土料理について知ろう

今月は『新潟県』



写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理 web サイト

タレカツ丼 D班13日 E班12日

薄切り肉のトンカツを醤油だれにくぐらせて、ご飯の上にのせたどんぶりの 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。







## 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、免疫力があがります。気温も体温 も下がつている朝は、しつ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



## 温かい料理で体の中から温まろう

魚・肉・豆腐・野菜がたつぷり入ったスープ 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 ることも大事です。

## 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。



# 今日は何の日?

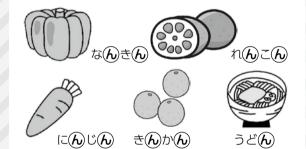
### 【12月22日は冬至】

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、 運がつくと言われています。



### 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ぎれ のよさが特徴。漬物・鍋料理に

ersjertsers

