



令和5年度 中学校

# 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

☆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(金)	ご飯 牛乳 きのこご飯の具	米(奈良市産)	110		D4日(月)	ご飯 牛乳 豚じゃが	米(奈良市産)	110		D5日(火)	揚げパン 牛乳 肉だんご	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			揚げ油	1個				揚げ油	1本	乳
E21日(木)	チンゲン菜の ごま炒め 大根のみそ汁	鶏肉	16.9		E4日(月)	ちりめんじゃこ ちりめんキャベツ 牛乳プリン	豚肉	23.4		E6日(水)	こんにゃくラーメン	牛乳	1本	乳
		サラダ油	0.26				濃口しょうゆ	1.3	小麦			肉だんご(1個25g)	3個	小麦
D6日(水)	豚肉と白菜のみそ炒め	油揚げ	9.1		E5日(火)	かぼちゃの ポターージュ	酒	0.65		D8日(金)	チャプチェ トックスープ 韓国のみそ汁	こんにゃく	13	
		糸こんにゃく	13				じゃがいも	91				こんにゃく	71.5	
E5日(火)	すまし汁 わかめふりかけ	にんじん	15.6		E8日(金)	コンソメ 牛乳 生クリーム バター 水	玉ねぎ	71.5		E7日(木)	韓国のみそ汁	白菜	32.5	
		えのきたけ	13				にんじん	26				春雨	5.2	
D11日(月)	ハンバーグのおろし煮 おひたし	しめじ	10.4		E11日(月)	冬野菜サラダ アセロラゼリー	みりん	1.3	小麦	D13日(水)	新潟県 食育の日 キャベツの炒め物 豆腐のみそ汁	にんじん	13	
		酒	2.6				濃口しょうゆ	5.2	小麦			コチジャン	0.26	
E11日(月)	じゃがいものみそ汁	濃口しょうゆ	3.25	小麦	E13日(水)	アセロラゼリー	塩	0.13		E12日(火)	豆腐のみそ汁	酒	0.6	
		淡口しょうゆ	1.04	小麦			かぼちゃ	26				濃口しょうゆ	1.95	小麦
D14日(木)	減量パン 牛乳 ミートソーススパゲティ	豆腐	32.5		D15日(金)	奈良のっぺ	かぼちゃ(裏ごし)	32.5		D18日(月)	大根と大和まな 吉野くず煮 奈良なめこのみそ汁 みかん	こんにゃく	6.5	
		かまぼこ	6.5				にんじん	13				揚げ油	19.5	
E15日(金)	ごぼうサラダ ミルククリーム	にんじん	3.9		E14日(木)	にゅうめん	にんじん	13		E18日(月)	みかん	サラダ油	0.39	
		玉ねぎ	19.5				こんにゃく	6.5				土しよが	1.04	

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(火)	パン牛乳 クリームシチュー	パン	1個	小麦・乳	D20日(水)	減量ご飯牛乳 かやくうどん	米(奈良市産)	90		D21日(木)	パン牛乳 コーンしゅうまい	パン	1個	小麦・乳			
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳								
		ベーコン	6.5				豚肉	6.5									
		じゃがいも	58.5				揚げ	1									
		玉ねぎ	58.5				かまぼこ	32									
		にんじん	26				かまぼこ	1									
		しめじ	6.5				かまぼこ	1									
		コンソメ	1.95	小麦			かまぼこ	1									
		塩	0.13				かまぼこ	1									
		こしょう	0.04				かまぼこ	1									
E20日(水)	コールスローサラダ りんごジャム	小麦粉	4.55	小麦	E19日(火)	きんぴらごぼう 手作りふりかけ	ごぼう	27.5		E1日(金)	厚揚げと白菜のスープ煮 キャンディチーズ	厚揚げ	26				
		バター	4.55	乳			ごぼう	1.3				ごま油	0.39		白菜	45.5	
		牛乳	52	乳			ごぼう	0.65				にんじん	13		にんじん	13	
		角チーズ	1.3	乳			ごぼう	0.65				玉ねぎ	26		玉ねぎ	26	
		脱脂粉乳	3.9	乳			ごぼう	0.65				太もやし	13		太もやし	13	
		生クリーム	1.3	乳			ごぼう	0.65				にら	3.9		にら	3.9	
		水	39				ごぼう	0.65				中華スープ(粉末)	2.6	小麦	中華スープ(粉末)	2.6	小麦
		キャベツ	52				ごぼう	0.65				濃口しょうゆ	0.39	小麦	濃口しょうゆ	0.39	小麦
		にんじん	13				ごぼう	0.65				酒	0.65		酒	0.65	
		ホールコーン	3.9				ごぼう	0.65				かたくり粉	0.39		かたくり粉	0.39	
コールスロードレッシング	9.1		ごぼう	0.65		水	104		水	104							
りんごジャム(15g)	1袋		ごぼう	0.65					キャンディチーズ(5g)	1個	乳						


	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)
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  
 パン…125g 揚げパン・減量パン…95g ナン…120g 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

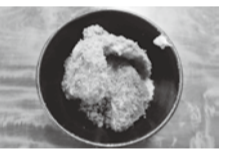
### 日本の郷土料理について知ろう

今月は『新潟県』

#### タレカツ丼

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取りましょう。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。

## 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。

