



令和5年度 小学校

学校給食献立表

1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

☆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		
A10日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		B10日(水)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A11日(木)	パン ぎゅうにゅう	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							
	ぶたにく	25		ぶたにく		18		ぶたにく	18							
	ごまあぶら	0.5		ごまあぶら		0.2		サラダあぶら	0.2							
ホイコーロー	おろしにんにく	0.05		おろしにんにく	0.05		おろしにんにく	0.1		B12日(金)	ポトフ	サラダあぶら	0.2			
	さけ	0.3		さけ	0.3		おろしにんにく	0.1				たまねぎ	35			
	こしょう	0.03		こしょう	0.03		たまねぎ	35				にんじん	10			
	キャベツ	35		キャベツ	35		じゃがいも	40				だいごん	50			
	にんじん	5		にんじん	5		キャベツ	35				コンソメ	1.5	小麦		
	たまねぎ	10		たまねぎ	10		こしょう	0.02				ローリエ	0.02			
	にら	5		にら	5		みず	40				ホイップクリーム	15	乳		
	あかみそ	2.2		あかみそ	2.2		みず	40				みかん	10			
	みそ	0.5		みそ	0.5		こしょう	0.03				パイナップル	25			
	さとう	0.5		さとう	0.5		みず	120								
	こいくちしょうゆ	0.5	小麦	こいくちしょうゆ	0.5	小麦										
	コチジャン	0.5	小麦	コチジャン	0.5	小麦										
テンメンジャン	0.5	小麦	テンメンジャン	0.5	小麦											
かたくりこ	0.5		かたくりこ	0.5												
ベーコン	3		ベーコン	3												
ほしわかめ	0.5		ほしわかめ	0.5												
とうふ	25		とうふ	25												
チンゲンサイ	8		チンゲンサイ	8												
わかめスープ	20		わかめスープ	20												
ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦											
こいくちしょうゆ	0.2	小麦	こいくちしょうゆ	0.2	小麦											
さけ	0.5		さけ	0.5												
こしょう	0.03		こしょう	0.03												
みず	120		みず	120												
ならのはちみつだいず	1ふくら		ならのはちみつだいず(7g)	1ふくら												
A12日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		B11日(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		A16日(火)	あげパン	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	6			
	とりにく	10		とりにく		10		グラニューとう	6			B17日(水)	ビーフンのスープに	ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
	サラダあぶら	0.5		サラダあぶら		0.5		コーンしゅうまい(30g)	1こ		小麦			ぶたにく	12	
	れんこん	5		れんこん		5		ごまあぶら	0.2					はくさい	50	
	にんじん	10		にんじん		10		はくさい	50					にんじん	10	
	ごぼう	15		ごぼう		15		にんじん	10					たまねぎ	25	
	こんにゃく	20		こんにゃく		20		たまねぎ	25					ふともやし	10	
	こいくちしょうゆ	3	小麦	こいくちしょうゆ		3	小麦	ふともやし	10					ビーフン	5	
	みりん	1.5		みりん		1.5		ビーフン	5					にら	3	
	さけ	1.5		さけ		1.5		にら	3					ちゅうかスープ(ふんまつ)	2	小麦
	さとう	2		さとう		2		ちゅうかスープ(ふんまつ)	2		小麦			こいくちしょうゆ	0.3	小麦
みず	5		みず	5		こいくちしょうゆ	0.3	小麦	さけ	0.5						
さつまいも	40		さつまいも	40		さけ	0.5		かたくりこ	0.3						
しお	0.03		しお	0.03		かたくりこ	0.3		みず	80						
さとう	2.2		さとう	2.2		みず	80									
みりん	1.2		みりん	1.2												
みず	4		みず	4												
しらたまもち	30		しらたまもち	30												
とうふ	18		とうふ	18												
だいごん	20		だいごん	20												
にんじん	5		にんじん	5												
さといも	8		さといも	8												
だしこんぶ	0.5		だしこんぶ	0.5												
うるめがし	3		うるめがし	3												
みそ	6		みそ	6												
しろみそ	5		しろみそ	5												
みず	110		みず	110												
きなこ(5g)	1ふくら		きなこ(5g)	1ふくら												
A15日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		B15日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		A18日(木)	パン ぎゅうにゅう	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			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳		
	ぶたにく	18		ぶたにく		18		ぶたにく	18			B19日(金)	コンソメスープ	ぶたにく	18	
	つちしょうが	0.5		つちしょうが		0.5		つちしょうが	0.5					たまねぎ	35	
	おろしにんにく	0.1		おろしにんにく		0.1		おろしにんにく	0.1					しめじ	5	
	しお	0.15		しお		0.15		しめじ	5					トマトケチャップ	6	
	こしょう	0.02		こしょう		0.02		トマトケチャップ	6					さとう	0.8	
	しろがどうしゅ	1		しろがどうしゅ		1		さとう	0.8					トンカツソース	1.5	
	サラダあぶら	0.5		サラダあぶら		0.5		トンカツソース	1.5					しお	0.05	
	たまねぎ	45		たまねぎ		45		しお	0.05					キャベツ	40	
	にんじん	10		にんじん		10		キャベツ	40					にんじん	5	
	じゃがいも	15		じゃがいも		15		にんじん	5					ホールコーン	5	
だいごん	30		だいごん	30		ホールコーン	5		コールスロードレッシング	7						
カレーこ	0.9		カレーこ	0.9		コールスロードレッシング	7		ベーコン	3						
トマトピューレ	8		トマトピューレ	8		ベーコン	3		じゃがいも	30						
りんごピューレ	4	小麦	りんごピューレ	4	小麦	じゃがいも	30		たまねぎ	25						
コンソメ	1.5	小麦	コンソメ	1.5	小麦	たまねぎ	25		にんじん	10						
チャツネ	1	乳	チャツネ	1	乳	にんじん	10		パセリ	0.3						
だっしふんにゅう	3	乳	だっしふんにゅう	3	乳	パセリ	0.3		コンソメ	1.6	小麦					
かくチーズ	4	乳	かくチーズ	4	乳	コンソメ	1.6	小麦	うすくちしょうゆ	0.3	小麦					
バター	4	乳	バター	4	乳	うすくちしょうゆ	0.3	小麦	こしょう	0.01						
こむぎこ	4	小麦	こむぎこ	4	小麦	こしょう	0.01		みず	110						
さとう	0.3		さとう	0.3		みず	110									
ゆ	40		ゆ	40												
トマトケチャップ	2		トマトケチャップ	2												
こいくちしょうゆ	0.8	小麦	こいくちしょうゆ	0.8	小麦											
ウスターソース	2.5	乳	ウスターソース	2.5	乳											
ヨーグルト(むとう)	2		ヨーグルト(むとう)	2												
みず	25		みず	25												
キャベツ	40		キャベツ	40												
かいそうミックス	0.4		かいそうミックス	0.4												
ホールコーン	5		ホールコーン	5												
ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦	ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦											
A17日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		B16日(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90		A19日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものかんろに	こめ(奈良市産)	90	乳		
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ししゃものかんろに(15g)	1び	小麦		
	ぶたにく	25		ぶたにく		25		はくさい	40			B18日(木)	どさんこじる	はくさい	40	
	つちしょうが	0.5		つちしょうが		0.5		こまつな	10					はくさいのびたし	10	
	さけ	3.3		さけ		3.3		にんじん	5					あつあげ	8	
	こしょう	0.03		こしょう		0.03		あつあげ	8					うるめがし	0.5	小麦
	にんじん	12		にんじん		12		うるめがし	0.5		小麦			こいくちしょうゆ	2.5	
	ごぼう	15		ごぼう		15		こいくちしょうゆ	2.5					うすくちしょうゆ	0.5	小麦
	こんにゃく	20		こんにゃく		20		うすくちしょうゆ	0.5		小麦			みりん	1.5	
	こいくちしょうゆ	3	小麦	こいくちしょうゆ		3	小麦	みりん	1.5					さとう	0.5	
	うすくちしょうゆ	1	小麦	うすくちしょうゆ		1	小麦	さとう	0.5					みず	5	
	さとう	3		さとう		3		みず	5					ぶたにく	10	
みりん	1		みりん	1		ぶたにく	10		ごまあぶら	0.8						
みず	5		みず	5		ごまあぶら	0.8		つちしょうが	0.5						
ほうれんそう	10		ほうれんそう	10		つちしょうが	0.5		おろしにんにく	0.1						
はくさい	35		はくさい	35		おろしにんにく	0.1		さけ	0.5						
にんじん	5		にんじん	5		さけ	0.5		たまねぎ	15						
しろごま	0.5		しろごま	0.5		たまねぎ	15		にんじん	8						
すりごま	1.5		すりごま	1.5		にんじん	8		じゃがいも	20						
こいくちしょうゆ	1	小麦	こいくちしょうゆ	1	小麦	じゃがいも	20		ホールコーン	5						
うすくちしょうゆ	0.6	小麦	うすくちしょうゆ	0.6	小麦	ホールコーン	5		ふともやし	5						
さとう	0.3		さとう	0.3		ふともやし	5		あおねぎ	3						
ふ(しるものよう)	0.8	小麦	ふ(しるものよう)	0.8	小麦	あおねぎ	3		うるめがし	7						
あぶらあげ	5		あぶらあげ	5		うるめがし	7		みそ	1						
たまねぎ	30		たまねぎ	30		みそ	1		しろみそ	1						
ほしわかめ	0.3		ほしわかめ	0.3		しろみそ	1		あかみそ	0.5	乳					
あおねぎ	3		あおねぎ	3		あかみそ	0.5	乳	バター	1						
うるめがし	3.6		うるめがし	3.6		バター	1		みず	110						
みそ	9		みそ	9		みず	110									
しろみそ	1		しろみそ	1												
みず																

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 25日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A 26日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	乳	A 29日(月)	ごはん あじフライ	こめ(奈良市産)	90	小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			あじフライ(40g)	1こ	小麦					
B 26日(金)	ならの さけかすシチュー	とりにく	10		B 25日(木)	さばのごとくみそに	さば(40g)	1きれ	小麦	B 29日(月)	ぶたにくとやまとまなの いためもの	ぶたにく	20	小麦
		サラダあぶら	0.5				ごとくみそ	1.5				ごまあぶら	0.5	
A 30日(火)	こめこパン ぎゅうにゅう にくだんご	こめこパン	1こ	小麦・乳	A 31日(水)	わふうカレーうどん	うどん	8	小麦	B 31日(水)	えのきたけのみそしる	えのきたけ	8	小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			とりにく	8				たまねぎ	35	
B 31日(水)	きりぼしだいごんの ソースいため	にくだんご(1こ25g)	2こ	小麦	B 30日(火)	てづくりふりかけ	あぶらあげ	10	小麦	A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁	どさんこ汁	110	
		ぶたにく	8				にんじん	10				さけ	0.4	
A 30日(火)	きりぼしだいごんの ソースいため	さけ	1		B 30日(火)	てづくりふりかけ	みず	110	小麦	A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁	「道産子」は、「北海道で生まれたもの」を意味します。		
		しお	0.05				ちりめんじゃこ	3				北海道は、広い大地でたくさんの		
B 31日(水)	ちゅうかスープ	こしょう	0.03		B 30日(火)	てづくりふりかけ	かつおぶし	1	小麦	A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁	どさんこ汁は、北海道でとれた		
		たまねぎ	25				しおごんぶ	0.5	小麦			食材を使い、みそとバターの風味		
A 30日(火)	きりぼしだいごんの ソースいため	にんじん	10	小麦	B 30日(火)	てづくりふりかけ	しるごま	2	小麦	A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁	をを活かした温かい汁物です。		
		キャベツ	25				こめず	0.4				写真出典 (公財)学校給食研究改善協会		
B 31日(水)	ちゅうかスープ	コンソメ	0.5	小麦	B 30日(火)	てづくりふりかけ	さとう	1	小麦	A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁			
		トンカツソース	3.6				こいくちしょうゆ	0.8						
B 31日(水)	ちゅうかスープ	ウスターソース	3		B 30日(火)	てづくりふりかけ	みりん	0.8		A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁			
		あおのり	0.18				さけ	0.4						
B 31日(水)	ちゅうかスープ	ベーコン	3		B 30日(火)	てづくりふりかけ	みず	3		A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁			
		とうふ	20				さけ	0.4						
B 31日(水)	ちゅうかスープ	たまねぎ	25		B 30日(火)	てづくりふりかけ	さけ	0.4		A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁			
		にんじん	10				みず	3						
B 31日(水)	ちゅうかスープ	チンゲンサイ	8		B 30日(火)	てづくりふりかけ	あじつけのり	1ぶくろ	小麦	A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁			
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦			あじつけのり(1.5g)	1ぶくろ	小麦					
B 31日(水)	ちゅうかスープ	こいくちしょうゆ	0.5	小麦	B 30日(火)	てづくりふりかけ	あじつけのり	1ぶくろ	小麦	A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁			
		さけ	0.5											
B 31日(水)	ちゅうかスープ	ごまあぶら	0.2		B 30日(火)	てづくりふりかけ	あじつけのり	1ぶくろ	小麦	A 班 19日 B 班 18日	どさんこ汁			
		みず	110											

	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)
1月分平均栄養量(A班)	617	15	29	329	83	2.8	192	0.5	0.5	24	5.2	2.1
1月分平均栄養量(B班)	613	15	30	331	83	2.9	192	0.5	0.5	24	5.3	2.1
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・米粉パン…81g 高学年用パン・米粉パン…95g 揚げパン…81g 牛乳…200cc

学校給食の歴史

日本の学校給食には、130年以上の歴史があります。時代の移り変わりによって、給食の献立や役割がどのように変わってきたのか、ふり返ってみましょう。

明治22年(1889年)日本の学校給食の始まり

山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくて、お弁当を持ててくることができない子どもたちのために、昼食をだしたのが始まりです。

昭和21年(1946年)12月 戦後、初めての給食再開

戦争による食糧不足で中止していた学校給食が、栄養不足の子どもたちを救うため、アメリカの民間団体などからの物資援助を受けて再開されました。

昭和40年代(1965年)~60年代

昭和40年頃には、脱脂粉乳のミルクが牛乳に変わりました。昭和51年には、米飯給食が始まり、献立の種類が増えました。食生活の洋風化がすすみ、給食にも登場するようになりました。

平成元年(1989年)~令和【現在】

昭和29年の『学校給食法』の内容が平成21年に変わり、学校給食が教育の一つとして考えられるようになりました。「和食」のよさを伝え、地場産物や郷土料理を取り入れることで、日本の食文化への理解を深めています。また、行事食や世界の料理等も取り入れ、「栄養バランスのよい食事のお手本」として、各教科や特別活動で活用される『生きた教材』になっています。

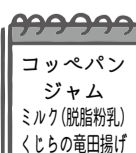
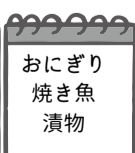
1月24日~30日『全国学校給食週間』

昭和21年12月24日、東京などで学校給食が再開された日を「学校給食感謝の日」としました。しかし、冬休みと重なるため、一か月後の1月24日からの1週間を『全国学校給食週間』にすることにしました。

奈良市の学校給食

- * 昭和22年、脱脂粉乳のミルク給食が始まる
- * 昭和26年から小学校7校で週3回の温食給食、27年から週5回の完全給食になる
- * 昭和43年、脱脂粉乳から牛乳に切り替わる
- * 昭和52年から米飯給食が週1回、54年から週2回になる
- * 平成20年、米飯給食が週3回になる
- * 平成25年~29年にかけて、東部地域以外の中学校給食も始まり、奈良市の全小・中学校で、完全給食が行われるようになる
- * 令和2年より、計画的に自校炊飯の導入を開始する

《日本で最初の学校給食》



《当時の定番メニュー(昭和時代)》

今日は何の日?

【1月7日は、七草の日】

~七草の日に食べたい食べ物~

七草がゆ

早春に芽吹く七草を、正月7日におかゆに入れて、1年の無病息災を祈りながらいただきます。七草に含まれるビタミンやミネラルには、正月に食べ過ぎて弱った胃腸をいたわる効果があります。

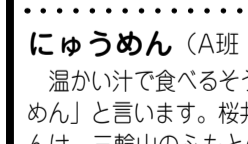


奈良の食文化

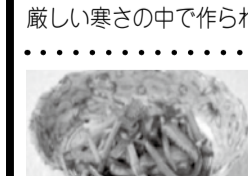
~1月の給食に登場する郷土料理~



奈良の雑煮 (A班12日:B班11日)
白みそ仕立ての汁に、丸もちを入れます。もちを取り出して、甘いきなこをつけて食べるのが特徴です。



にゅうめん (A班・B班 22日)
温かい汁で食べるそうめんを「にゅうめん」と言います。桜井市の三輪そうめんは、三輪山のふもとの気候を活かし、厳しい寒さの中で作られています。



奈良あえ (A班24日:B班23日)
酒かすに漬けた白うりの「奈良漬」を刻み、煮物とあえた精進料理です。奈良漬は、奈良の特産品です。

写真出典: 農林水産省「うちの郷土料理」