



令和5年度 中学校

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

☆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		
D10日(水)	ご飯牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D10日(水)	パン牛乳	パン	1個	小麦・乳	D11日(木)	パン牛乳	パン	1個	小麦・乳		
		牛乳	1本				牛乳	1本				牛乳	1本			
	ホイコーロー	豚肉	32.5	小麦		ホイコーロー	豚肉	豚肉	32.5		小麦	ポトフ	サラダ油	サラダ油	0.26	小麦
		ごま油	0.65					ごま油	0.65					おろしにんにく	0.07	
わかめスープ	奈良のはちみつ大豆	酒	0.39	小麦	わかめスープ	酒	酒	0.39	小麦	フルーツクリーム	ジャガイモ	じゃがいも	52	乳		
		おろしにんにく	0.07				おろしにんにく	0.07				おろしにんにく	0.03		ローリエ	0.03
		こしょう	0.04				こしょう	0.04				こしょう	0.03		水	52
		キャベツ	45.5				キャベツ	45.5				コンソメ	1.95		ホイップクリーム	19.5
		にんじん	6.5				にんじん	6.5				かたくり粉	0.65		みかん	13
		玉ねぎ	13				玉ねぎ	13				水	52		パイナップル	32.5
		にら	6.5				にら	6.5				ベーコン	3.9		棒ソーセージ	1本
		赤みそ	2.86				赤みそ	2.86				干わかめ	0.65		棒ソーセージ(20g)	20g
		みそ	0.65				みそ	0.65				豆腐	32.5			
		砂糖	0.65				砂糖	0.65				チンゲン菜	10.4			
濃口しょうゆ	0.65	濃口しょうゆ	0.65	玉ねぎ	26											
コチジャン	0.65	コチジャン	0.65	中華スープ(粉末)	2.21											
テンメンジャン	0.65	テンメンジャン	0.65	濃口しょうゆ	0.26											
かたくり粉	0.65	かたくり粉	0.65	酒	0.65											
水	156	水	156	こしょう	0.04											
水	1袋	水	1袋	奈良のはちみつ大豆(7g)	7g											
D12日(金)	炒り鶏	米(奈良市産)	110	乳	D12日(金)	揚げパン	パン	1個	小麦・乳	D12日(金)	揚げパン	揚げ油	揚げる	小麦		
		牛乳	1本				牛乳	1本				揚げ油	揚げる			
きんとん	奈良の雑煮	鶏肉	13	小麦	大根カレー	大根	大根	39	小麦	D16日(火)	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(1個30g)	2個	小麦		
		サラダ油	0.65				土しょうが	0.65				白菜	65			
		れんこん	6.5				おろしにんにく	0.13				にんじん	13			
		にんじん	13				塩	0.2				玉ねぎ	32.5			
		ごぼう	19.5				こしょう	0.03				太もやし	13			
		こんにゃく	26				白ぶどう酒	1.3				ビーフン	6.5			
		濃口しょうゆ	3.9				サラダ油	0.65				にら	3.9			
		みりん	1.95				玉ねぎ	58.5				中華スープ(粉末)	2.6			
		酒	1.95				にんじん	13				濃口しょうゆ	0.39			
		砂糖	2.6				じゃがいも	19.5				酒	0.65			
水	6.5	大根	39	かたくり粉	0.39											
さつまいも	52	カレー粉	1.17	水	104											
塩	0.04	トマトピューレ	10.4	きな粉(5g)	1袋											
砂糖	2.86	りんごピューレ	5.2													
みりん	1.56	コンソメ	1.95													
水	5.2	チャツネ	1.3													
白玉もち	39	脱脂粉乳	3.9													
豆腐	23.4	角チーズ	5.2													
大根	26	バター	5.2													
にんじん	6.5	小麦粉	5.2													
里芋	10.4	砂糖	0.39													
だし昆布	0.65	湯	52													
うるめ節	3.9	トマトケチャップ	2.6													
みそ	7.8	濃口しょうゆ	1.04													
白みそ	6.5	ウスターソース	3.25													
水	143	ヨーグルト(無糖)	2.6													
きな粉(5g)	1袋	水	32.5													
		キャベツ	52													
		海そうミックス	0.52													
		ホールコーン	6.5													
		柚子醤油ドレッシング	9.1													
		福神漬	13.2													

北海道



食育の日

どさんこ汁

わかれふりかけ

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
D 25日(木)	奈良の酒かすシチュー	パン	1個	小麦・乳	D 26日(金)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D 29日(月)	ご飯 あじフライ	米(奈良市産)	110	小麦
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	小麦			あじフライ(40g)	1個	小麦
		鶏肉	13				さば(40g)	1切				揚げ油	26	
		サラダ油	0.65				土しよが	1.2				豚肉	0.65	
		塩	0.13				五徳みそ	1.5				ごま油	0.07	
		こしょう	0.04				砂糖	2.5				おろしにんにく	0.04	
		酒	0.65				濃口しょうゆ	0.7	小麦			こしょう	1.3	小麦
		玉ねぎ	32.5				みりん	2				酒	1.04	
		にんじん	19.5				水	15				濃口しょうゆ	19.5	
		じゃがいも	52				鶏肉	10.4				大和まな	13	
E 26日(金)	ブルーベリージャム	白菜	39	小麦	E 25日(木)	大和茶すいとん	油揚げ	5.2	乳	E 29日(月)	京都ならの日	えのきたけ	10.4	小麦
		しめじ	9.1				大根	39				白菜	26	
		コンソメ	2.08				にんじん	13				玉ねぎ	26	
		白みそ	5.2				水菜	6.5				にんじん	13	
		酒かす	2.6				小麦粉	9.1	小麦			干しいたけ	0.26	
		牛乳	39	乳			もち粉	6.5				淡口しょうゆ	2.34	小麦
		上新粉	1.95				大和茶	0.26				みりん	1.04	
		バター	0.65	乳			水	13				油揚げ	5.2	
		生クリーム	1.3	乳			淡口しょうゆ	4.16	小麦			豆腐	26	
		水	65				濃口しょうゆ	2.6	小麦			えのきたけ	10.4	
D 30日(火)	切り干し大根のソース炒め	プロッコリーのサラダ	26		D 31日(水)	和風カレーうどん	みりん	0.65		E 30日(火)	手作りふりかけ	米(奈良市産)	90	乳
		ブルーベリージャム	1袋				うどん	65	小麦			牛乳	1本	乳
		ホールコーン	6.5				鶏肉	10.4				肉だんご(1個25g)	2個	小麦
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋				玉ねぎ	45.5				豚肉	10.4	
		ブルーベリージャム(15g)	1袋				油揚げ	13				サラダ油	0.65	
							塩	0.07				酒	1.3	
							にんじん	13				塩	0.07	
							青ねぎ	3.9				こしょう	0.04	
							うるめ節	5.85				切り干し大根	6.5	
							みりん	3.9				にんじん	13	
E 31日(水)	中華スープ	抹茶プリン	143		E 30日(火)	抹茶プリン	濃口しょうゆ	4.55	小麦	D 30日(火)	中華スープ	チンゲン菜	10.4	小麦
							砂糖	0.65				中華スープ(粉末)	2.21	小麦
							カレー粉	0.65				濃口しょうゆ	0.65	小麦
							かたくり粉	2.6				酒	0.65	
							塩	0.07				ごま油	0.26	
							水	143				水	143	
							ちりめんじゃこ	3.3						
							ひじき	1.1						
							かつお節	1.1						
							塩昆布	0.55	小麦					

	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(D班)	765	15	28	375	104	4.1	399	0.6	0.5	31	6.8	2.8
1月分平均栄養量(E班)	764	15	29	378	104	4.1	399	0.6	0.5	31	7.0	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・米粉パン…125g 揚げパン…95g 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。

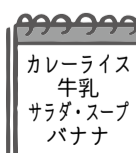
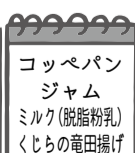
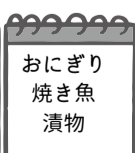
1月24日~30日『全国学校給食週間』

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

春の七草



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 (D班12日: E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 (D班・E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 (D班24日: E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」