令和５年度　小学校

学校給食献立表

2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・東登美ケ丘・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
A1日(木)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ポークビーンズ	ぶたにく	18	
		サラダあぶら	0.3	
		あかぶどうしゅ	1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		ガーリック	0.03	
		たまねぎ	45	
		にんじん	12	
		じゃがいも	50	
		だいず	25	
		コンソメ	1.2	小麦
		トマトピューレ	3	
		パプリカ	0.03	
		ローリエ	0.01	
B2日(金)	ごぼうサラダ	こむぎこ	3	小麦
		バター	3	乳
		さとう	0.5	
		ゆ	20	
		ウスターソース	2	
		トマトケチャップ	8	
		なまクリーム	1	乳
		みず	25	
		ごぼう	25	
		こくもつす		
		にんじん	10	
		ごまドレッシング	7	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A2日(金)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	いわしのしょうがに	いわし(35g)	1び	
		つちしょうが	1.2	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		さとう	3	
		みりん	2	
		さけ	1	
		みず	15	
		ひらてん	5	
		あぶらあげ	3	
		にんじん	5	
		チンゲンサイ	10	
		はくさい	30	
B1日(木)	にびたし	うるめぶし	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
		みりん	1.5	
		さとう	0.5	
		みず	5	
		キャベツ	25	
		あぶらあげ	3	
		たまねぎ	20	
		にんじん	5	
	キャベツのみそしる	あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	8	
		しろみそ	1	
		みず	110	
	ふくまめ	ふくまめ(10g)	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A5日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ビビンバ	ぶたにく	20	
		ごまあぶら	0.5	
		さけ	0.6	
		ガーリック	0.02	
		ふともやし	20	
		ほうれんそう	25	
		にんじん	10	
		きりぼしだいこん	3	
		さとう	2.5	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	4	小麦
		かたくりこ	0.3	
		しろごま	0.8	
		すりごま	0.8	
		いちみとうがらし	0.01	
		コチジャン	0.4	
B5日(月)	トックスープ	トック	15	
		ベーコン	3	
		とうふ	25	
		はくさい	20	
		にんじん	5	
		にら	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		しお	0.05	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A6日(火)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	やさいコロッケ	やさいコロッケ(50g)	1こ	小麦
		あげあぶら		
	キャベツのソテー	キャベツ	45	
		サラダあぶら	0.2	
		コンソメ	0.3	小麦
		こしょう	0.02	
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
B7日(水)	コーンスープ	ベーコン	4	
		たまねぎ	40	
		にんじん	10	
		クリームコーン	15	
		ホールコーン	15	
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		コンソメ	1.5	小麦
		ぎゅうにゅう	40	乳
		じょうしんこ	2	
		だっしふんにゅう	3	乳
		バター	0.5	乳
		みず	50	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A7日(水)	げんりょうごはん	こめ(奈良市産)	80	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	かきのはずし(さけ)	かきのはずし(さけ)(45g)	1こ	
	ちらしずしのぐ	ちりめんじゃこ	1.5	
		しお	0.08	
		こめず	3	
		こくもつす	1	
		さとう	3	
		こうやどうふ	3	
		ほししいたけ	0.5	
		かんぴょう	0.5	
		にんじん	15	
		さとう	2.5	
		こいくちしょうゆ	1.8	小麦
		みりん	0.5	
		うるめぶし	0.2	
		みず	18	
B6日(火)	はくさいのみそしる	はくさい	25	
		あぶらあげ	3	
		たまねぎ	20	
		にんじん	5	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	8	
		しろみそ	1	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A8日(木)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ハンバーグのケチャップに	ハンバーグ(50g)	1こ	
		トマトケチャップ	4	
		トマトペースト	5	
		ウスターソース	2.5	
		さとう	0.25	
		ようがらし	0.02	
		みず	20	
	こふきいも	じゃがいも	55	
		しお	0.3	
B9日(金)	ミネストローネ	ベーコン	4	
		キャベツ	25	
		たまねぎ	25	
		にんじん	10	
		ホールコーン	5	
		マカロニ	3	小麦
		コンソメ	1.6	小麦
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦
		こしょう	0.03	
		みず	110	
	スライスチーズ	スライスチーズ(20g)	1まい	乳

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A9日(金)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	キーマカレー	ぶたミンチ	20	
		サラダあぶら	0.3	
		つちしょうが	0.3	
		おろしにんにく	0.08	
		しお	0.15	
		こしょう	0.02	
		あかぶどうしゅ	1	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	45	
		にんじん	20	
		トマトピューレ	6	
		りんごピューレ	6	
		コンソメ	1.4	小麦
		チャツネ	0.8	
		だっしふんにゅう	3	乳
		かくチーズ	3	乳
		バター	4	乳
B8日(木)	だいこんサラダ	こむぎこ	4	小麦
		さとう	0.2	
		ゆ	30	
		カレーこ	0.9	
		トマトケチャップ	2	
		ウスターソース	2.4	
		こいくちしょうゆ	0.6	小麦
		ヨーグルト(むとう)	2	乳
		みず	30	
		だいこん	35	
		みずな	3	
		にんじん	5	
		わふうドレッシング	7	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A13日(火)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	あげぎょうざ	ぎょうざ(1こ18g)	2こ	小麦
		あげあぶら		
B14日(水)	ごもくスープ	ベーコン	4	
		たまねぎ	15	
		にんじん	5	
		えのきたけ	5	
		はくさい	40	
		チンゲンサイ	8	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦
		みず	110	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1ふくろ	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A14日(水)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	20	
		ごまあぶら	0.3	
		つちしょうが	0.8	
		おろしにんにく	0.05	
		たまねぎ	30	
		にんじん	5	
		にら	5	
		みりん	1	
		さとう	1.3	
		りんごピューレ	2	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦
		かたくりこ	0.3	
B13日(火)	とうふのみそしる	あぶらあげ	4	
		たまねぎ	25	
		とうふ	30	
		ほしわかめ	0.3	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	8	
		しろみそ	1	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A15日(木)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	クリームシチュー	とりにく	8	
		サラダあぶら	0.3	
		じゃがいも	50	
		たまねぎ	45	
		にんじん	20	
		コンソメ	1.5	小麦
		しお	0.1	
		こしょう	0.03	
		こむぎこ	3.5	小麦
		バター	3.5	乳
		ぎゅうにゅう	40	乳
		かくチーズ	1	乳
		だっしふんにゅう	3	乳
		なまクリーム	1	乳
		みず	30	
B16日(金)	あおなのソテー	ベーコン	3	
		ほうれんそう	15	
		キャベツ	30	
		にんじん	8	
		コンソメ	0.3	小麦
		こしょう	0.03	
		しお	0.1	
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦
	いちごミックスジャム	いちごミックスジャム(15g)	1ふくろ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A16日(金)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	いわしのかんろに	いわしのかんろに(10g)	1び	小麦
	にあえっこ	だいこん	40	
		にんじん	10	
		ごぼう	6	
		とうふ	15	
		しおこんぶ	1.2	小麦
		サラダあぶら	0.5	
		さけ	1.2	
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	3.6	小麦
		さとう	1.4	
B15日(木)	せんべいじる	とりにく	8	
		あぶらあげ	6	
		しめじ	5	
		にんじん	10	
		あおねぎ	3	
		かやきせんべい	7	小麦
		うるめぶし	3	
		こいくちしょうゆ	4	小麦
		みりん	1	
		さけ	1	
		しお	0.1	
		みず	135	

青森県

食育の日

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A19日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	きびなごあげ	きびなごあげ	30	小麦
		あげあぶら		
	ひじきのいために	ひじき	3	
		サラダあぶら	0.5	
		あぶらあげ	4	
		にんじん	5	
		つきこんにゃく	5	
		うるめぶし	1	
		こいくちしょうゆ	3	小麦
		さとう	2	
		みりん	0.5	
		みず	10	
B19日(月)	にゅうめん	ふしそうめん	5	小麦
		あぶらあげ	4	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		かまぼこ	4	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	5	
		しろみそ	1	
		みず	130	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 20日(火)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦
		はくさい	30	
		にんじん	10	
		たまねぎ	20	
		ふともやし	10	
		チンゲンサイ	10	
		にら	3	
		はるさめ	5	
		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
		さけ	0.5	
		かたくりこ	0.3	
		ごまあぶら	0.2	
		みず	80	
B 21日(水)	フルーツクリーム	ホイップクリーム	15	乳
		みかん	15	
		パインアップル	25	
B 22日(木)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	チキンカツ	チキンカツ(40g)	1こ	小麦
		あげあぶら		
	コールスローサラダ	キャベツ	40	
		にんじん	5	
		ホールコーン	7	
		コールスロードレッシング	7	
	ワンタンスープ	ベーコン	4	
		ワンタンのかわ	8	小麦
		はくさい	15	
		たまねぎ	30	
		にんじん	5	
		にら	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		ごまあぶら	0.2	
		みず	120	
A 28日(水)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ししゃものかんろに	ししゃものかんろに(15g)	1び	小麦
	おひたし	ほうれんそう	10	
		はくさい	40	
		しろごま	0.5	
		すりごま	1.5	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		うすくちしょうゆ	0.6	小麦
		さとう	0.3	
B 27日(火)	かすじる	ぶたにく	10	
		あぶらあげ	5	
		だいこん	20	
		ふともやし	20	
		にんじん	5	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3	
		みそ	8	
		さけかす	5	
		みず	110	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 21日(水)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ぶたじゃが	ぶたにく	12	
		サラダあぶら	0.2	
		さとう	1	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		さけ	0.5	
		じゃがいも	70	
		たまねぎ	50	
		にんじん	20	
		いとこんにゃく	30	
		さとう	2	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	4	小麦
		うすくちしょうゆ	1	小麦
		しお	0.1	
		みず	20	
B 20日(火)	ちりめんキャベツ	ちりめんじゃこ	3	
		キャベツ	25	
		きざみたくあん	7	
		ごまあぶら	0.3	
		さとう	0.5	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	1.2	小麦
A 26日(月)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	さばのうめに	さば(40g)	1きれ	
		うめペースト	2	
		さけ	1	
		さとう	2	
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		みりん	1.5	
		みず	15	
	やまとまなと うすあげのにもの	やまとまな	20	
		はくさい	15	
		にんじん	5	
		あぶらあげ(うすあげ)	10	
		うるめぶし	0.5	
		さとう	0.5	
		みりん	1.5	
		こいくちしょうゆ	2.5	小麦
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦
		みず	5	
B 26日(月)	じゃがいものみそしる	じゃがいも	30	
		たまねぎ	25	
		あぶらあげ	5	
		ほしわかめ	0.3	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
		みそ	7	
		しろみそ	1	
		みず	110	
A 29日(木)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	タッカルビ	とりにく	12	
		ごまあぶら	0.5	
		おろしにんにく	0.04	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		さけ	0.5	
		しお	0.03	
		トッポギ	20	
		キャベツ	35	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		にら	3	
		はくさいキムチ	4	
		あかみそ	0.5	
		コチジャン	0.2	
		みそ	2	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	小麦
		さとう	0.8	
		みりん	0.3	
	わかめスープ	ベーコン	4	
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	25	
		にんじん	5	
		たまねぎ	15	
		あおねぎ	3	
		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
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	125	
	レモンゼリー	レモンゼリー(40g)	1こ	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 22日(木)	パン	パン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	チキンカツ	チキンカツ(40g)	1こ	小麦
		あげあぶら		
	コールスローサラダ	キャベツ	40	
		にんじん	5	
		ホールコーン	7	
		コールスロードレッシング	7	
	ワンタンスープ	ベーコン	4	
		ワンタンのかわ	8	小麦
		はくさい	15	
		たまねぎ	30	
		にんじん	5	
		にら	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦
		さけ	0.5	
		ごまあぶら	0.2	
		みず	120	
A 27日(火)	ちいさいパン	ちいさいパン	1こ	小麦・乳
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ	30	小麦
		ぶたミンチ	25	
		ガーリック	0.03	
		しお	0.2	
		こしょう	0.03	
		あかぶどうしゅ	0.3	
		たまねぎ	50	
		にんじん	15	
		コンソメ	1.2	小麦
		トマトピューレ	22	
		トマトケチャップ	8	
		ウスターソース	0.5	
		トンカツソース	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	小麦
		パプリカ	0.03	
		さとう	0.6	
		みず	15	
B 28日(水)	はなやさいのサラダ	ブロッコリー	20	
		カリフラワー	10	
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくろ	
B 29日(木)	ごはん	こめ(奈良市産)	90	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	乳
	タッカルビ	とりにく	12	
		ごまあぶら	0.5	
		おろしにんにく	0.04	
		こいくちしょうゆ	1	小麦
		さけ	0.5	
		しお	0.03	
		トッポギ	20	
		キャベツ	35	
		たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		にら	3	
		はくさいキムチ	4	
		あかみそ	0.5	
		コチジャン	0.2	
		みそ	2	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.2	小麦
		さとう	0.8	
		みりん	0.3	
	わかめスープ	ベーコン	4	
		ほしわかめ	0.5	
		とうふ	25	
		にんじん	5	
		たまねぎ	15	
		あおねぎ	3	
		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
		さけ	0.5	
		こしょう	0.03	
		みず	125	
	レモンゼリー	レモンゼリー(40g)	1こ	

	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)
2月分平均栄養量(A班)	608	15	29	353	85	2.5	209	0.5	0.5	23	5.6	2.2
2月分平均栄養量(B班)	614	15	28	350	85	2.5	209	0.5	0.5	23	5.5	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…81ｇ　高学年用パン…95ｇ　小さいパン…66ｇ　牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉・青ねぎ・梅ペースト
キャベツ・干しいたけ・大和まな
※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？

2月3日は節分

暦の上で春が始まる「立春」の前の日が、「節分」です。病気や災いを鬼にたとえ、豆まきをして、鬼を追い出します。鬼が苦手とするいわしの頭をヒイラギの枝につけて玄関に飾り、魔除けをします。

～ 節分の日に食べたい食べ物 ～

福豆・いわし
A班2日：B班1日に福豆・いわしが登場します

食育の日テーマ　日本の郷土料理について知ろう

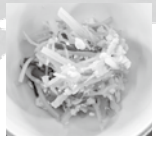
今月は『青森県』

A班16日　B班15日

毎月19日は食育の日

煮あえっこ

冷害被害が多く稲作が難しい下北地方の、秋から冬にかけての郷土料理です。細長く切った大根・にんじん・ごぼうなどの根菜、塩蔵や乾燥して保存食にした山菜や豆腐を炒め、調味料を入れて汁気がなくなるまで煮た料理です。調理前に山菜を水で戻したり、大根を下茹でしたりと素朴ですが手の込んだおもてなし料理です。



せんべい汁

小麦粉・塩・水を混ぜて、鉄製の丸い型で焼いた“南部せんべい”をみそ汁や鍋物に入れて煮た料理です。昔の南部藩、今の青森・岩手は冷害が多く、米が取れない地域なので、せんべいは貴重な保存食でした。

写真出典　農林水産省ＨＰうちの郷土料理webサイト

2月は『生活習慣病予防月間』です

生活習慣病は、**悪い生活習慣が原因で発症する病気**で「糖尿病」「がん」「心臓病」などがあります。食事・運動・休養などの基本的な生活習慣を改善することにより病気の発生や進行を予防することができます。子どもの生活習慣病の予防はおうちの方の協力がとても大切です。この機会に見直しましょう。

生活習慣チェック

- □ 甘い食べ物や飲み物が好き
- □ 野菜をあまり食べない
- □ 朝食を食べないことがある
- □ カップめんやファストフード・スナック菓子をよく食べる
- □ 脂っこい食べ物が好き
- □ 塩からい食べ物が好き
- □ よくかまず、早食いである
- □ テレビやスマホ、ゲームの時間が長い（２時間以上）
- □ あまり運動しない

おやつは砂糖・油・塩の取りすぎに注意！

砂糖の取りすぎ → 肥満を招く恐れがあります。糖尿病・むし歯の原因にもなります。
塩の取りすぎ → 高血圧・脳血管障害などを招く恐れがあります。
油の取りすぎ → 肥満を招くほか、高脂血症・脂肪肝・大腸がんなどにかかる恐れがあります。

おやつのエネルギーは一日200キロカロリーまでにしましょう。お菓子や飲み物にはエネルギーなどの栄養成分表示があるものが多いので、確認して食べすぎないようにしましょう。