令和５年度　中学校

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

☆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
D1日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	ポークビーンズ	豚肉	23.4	
		サラダ油	0.39	
		赤ぶどう酒	1.3	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		ガーリック	0.04	
		玉ねぎ	58.5	
		にんじん	15.6	
		じゃがいも	65	
		大豆	32.5	
		コンソメ	1.56	小麦
		トマトピューレ	3.9	
		パプリカ	0.04	
		ローリエ	0.01	
E2日(金)		小麦粉	3.9	小麦
		バター	3.9	乳
		砂糖	0.65	
		湯	26	
		ウスターソース	2.6	
		トマトケチャップ	10.4	
		生クリーム	1.3	乳
		水	32.5	
	ごぼうサラダ	ごぼう	32.5	
		穀物酢		
		にんじん	13	
		ごまドレッシング	9.1	
	小魚	小魚	10	小麦
D6日(火)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	野菜コロッケ	野菜コロッケ(50g)	1個	小麦
		揚げ油		
	キャベツのソテー	キャベツ	58.5	
		サラダ油	0.26	
		コンソメ	0.39	小麦
		こしょう	0.03	
		淡口しょうゆ	0.65	小麦
E7日(水)	コーンスープ	ベーコン	5.2	
		玉ねぎ	52	
		にんじん	13	
		クリームコーン	19.5	
		ホールコーン	19.5	
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		コンソメ	1.95	小麦
		牛乳	52	乳
		上新粉	2.6	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		バター	0.65	乳
		水	65	
D9日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	キーマカレー	豚ミンチ	26	
		サラダ油	0.39	
		土しょうが	0.39	
		おろしにんにく	0.1	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
		赤ぶどう酒	1.3	
		じゃがいも	65	
		玉ねぎ	58.5	
		にんじん	26	
		トマトピューレ	7.8	
		りんごピューレ	7.8	
		コンソメ	1.82	小麦
		チャツネ	1.04	
		脱脂粉乳	3.9	乳
		角チーズ	3.9	乳
E8日(木)		バター	5.2	乳
		小麦粉	5.2	小麦
		砂糖	0.26	
		湯	39	
		カレー粉	1.17	
		トマトケチャップ	2.6	
		ウスターソース	3.12	
		濃口しょうゆ	0.78	小麦
		ヨーグルト(無糖)	2.6	乳
		水	39	
	大根サラダ	大根	45.5	
		水菜	3.9	
		にんじん	6.5	
		和風ドレッシング	9.1	小麦
D15日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	クリームシチュー	鶏肉	10.4	
		サラダ油	0.39	
		じゃがいも	65	
		玉ねぎ	58.5	
		にんじん	26	
		コンソメ	1.95	小麦
		塩	0.13	
		こしょう	0.04	
		小麦粉	4.55	小麦
		バター	4.55	乳
		牛乳	52	乳
		角チーズ	1.3	乳
		脱脂粉乳	3.9	乳
		生クリーム	1.3	乳
		水	39	
E16日(金)	青菜のソテー	ベーコン	3.9	
		ほうれん草	19.5	
		キャベツ	39	
		にんじん	10.4	
		コンソメ	0.39	小麦
		こしょう	0.04	
		塩	0.13	
		淡口しょうゆ	0.39	小麦
	いちごミックスジャム	いちごミックスジャム(15g)	1袋	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D2日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	いわしのしょうが煮	いわし(35g)	1尾	
		土しょうが	1.2	
		濃口しょうゆ	3	小麦
		砂糖	3	
		みりん	2	
		酒	1	
		水	15	
	煮びたし	平天	6.5	
		油揚げ	3.9	
		にんじん	6.5	
		チンゲン菜	13	
		白菜	39	
		うるめ節	0.65	
		濃口しょうゆ	2.6	小麦
E1日(木)		淡口しょうゆ	0.65	小麦
		みりん	1.95	
		砂糖	0.65	
		水	6.5	
	キャベツのみそ汁	キャベツ	32.5	
		油揚げ	3.9	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	6.5	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	10.4	
		白みそ	1.3	
		水	143	
	福豆	福豆(10g)	1袋	
D7日(水)	減量ご飯	米(奈良市産)	100	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	柿の葉ずし(さけ)	柿の葉ずし(さけ)(45g)	1個	
	ちらしずしの具	ちりめんじゃこ	1.95	
		塩	0.1	
		米酢	3.9	
		穀物酢	1.3	
		砂糖	3.9	
		高野豆腐	3.9	
		干しいたけ	0.65	
		かんぴょう	0.65	
		にんじん	19.5	
		砂糖	3.25	
		濃口しょうゆ	2.34	小麦
		みりん	0.65	
		うるめ節	0.26	
		水	23.4	
E6日(火)	白菜のみそ汁	白菜	32.5	
		油揚げ	3.9	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	6.5	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	10.4	
		白みそ	1.3	
		水	143	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	小麦・かに
D13日(火)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g)	3個	小麦
		揚げ油		
E14日(水)	五目スープ	ベーコン	5.2	
		玉ねぎ	19.5	
		にんじん	6.5	
		えのきたけ	6.5	
		白菜	52	
		チンゲン菜	10.4	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦
		淡口しょうゆ	0.39	小麦
		水	143	
	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦
	いちご	いちご(1個15g)	2個	
D16日(金)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	にしんのかんろ煮	にしんのかんろ煮(25g)	1切	小麦
	煮あえっこ	大根	52	
		にんじん	13	
		ごぼう	7.8	
		豆腐	19.5	
		塩昆布	1.56	小麦
		サラダ油	0.65	
		酒	1.56	
		みりん	0.65	
		濃口しょうゆ	4.68	小麦
		砂糖	1.82	
E15日(木)	せんべい汁	鶏肉	10.4	
		油揚げ	7.8	
		しめじ	6.5	
		にんじん	13	
		青ねぎ	3.9	
		かやきせんべい	9.1	小麦
		うるめ節	3.9	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦
		みりん	1.3	
		酒	1.3	
		塩	0.13	
		水	175.5	

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
D5日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	ビビンバ	豚肉	26	
		ごま油	0.65	
		酒	0.78	
		ガーリック	0.03	
		太もやし	26	
		ほうれん草	32.5	
		にんじん	13	
		切り干し大根	3.9	
		砂糖	3.25	
		みりん	1.3	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦
		かたくり粉	0.39	
		白ごま	1.04	
		すりごま	1.04	
		一味唐辛子	0.01	
		コチジャン	0.52	
E5日(月)	トックスープ	トック	19.5	
		ベーコン	3.9	
		豆腐	32.5	
		白菜	26	
		にんじん	6.5	
		にら	3.9	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦
		塩	0.07	
		水	143	
	大根キムチ	大根キムチ	15	
D8日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	ハンバーグのケチャップ煮	ハンバーグ(50g)	1個	
		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	
		砂糖	0.25	
		洋がらし	0.02	
		水	20	
	こふきいも	じゃがいも	71.5	
		塩	0.39	
E9日(金)	ミネストローネ	ベーコン	5.2	
		キャベツ	32.5	
		玉ねぎ	32.5	
		にんじん	13	
		ホールコーン	6.5	
		マカロニ	3.9	小麦
		コンソメ	2.08	小麦
		淡口しょうゆ	0.39	小麦
		こしょう	0.04	
		水	143	
	スライスチーズ	スライスチーズ(20g)	1枚	乳
D14日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	26	
		ごま油	0.39	
		土しょうが	1.04	
		おろしにんにく	0.07	
		玉ねぎ	39	
		にんじん	6.5	
		にら	6.5	
		みりん	1.3	
		砂糖	1.69	
		りんごピューレ	2.6	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦
		かたくり粉	0.39	
E13日(火)	豆腐のみそ汁	油揚げ	5.2	
		玉ねぎ	32.5	
		豆腐	39	
		干わかめ	0.39	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	10.4	
		白みそ	1.3	
		水	143	
	あさりのしぐれ煮	あさり	28	
		土しょうが	0.78	
		昆布粉	0.05	
		砂糖	1.56	
		濃口しょうゆ	1.04	小麦
		たまりしょうゆ	1.04	小麦
		みりん	2.08	
		酒	1.04	
D19日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	きびなご揚げ	きびなご揚げ	39	小麦
		揚げ油		
	ひじきの炒め煮	ひじき	3.9	
		サラダ油	0.65	
		油揚げ	5.2	
		にんじん	6.5	
		つきこんにゃく	6.5	
		うるめ節	1.3	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦
		砂糖	2.6	
		みりん	0.65	
		水	13	
E19日(月)	にゅうめん	ふしそうめん	6.5	小麦
		油揚げ	5.2	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		かまぼこ	5.2	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	6.5	
		白みそ	1.3	
		水	169	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D20日(火)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい(30g)	1個	小麦
	白菜のスープ煮	肉だんご	45.5	小麦
		白菜	39	
		にんじん	13	
		玉ねぎ	26	
		太もやし	13	
		チンゲン菜	13	
		にら	3.9	
		春雨	6.5	
		中華スープ(粉末)	2.6	小麦
		濃口しょうゆ	0.39	小麦
		酒	0.65	
		かたくり粉	0.39	
		ごま油	0.26	
		水	104	
E21日(水)	フルーツクリーム	ホイップクリーム	19.5	乳
		みかん	19.5	
		パインアップル	32.5	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D21日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	豚じゃが	豚肉	15.6	
		サラダ油	0.26	
		砂糖	1.3	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		酒	0.65	
		じゃがいも	91	
		玉ねぎ	65	
		にんじん	26	
		糸こんにゃく	39	
		砂糖	2.6	
		みりん	1.3	
		濃口しょうゆ	5.2	小麦
		淡口しょうゆ	1.3	小麦
		塩	0.13	
		水	26	
E20日(火)	ちりめんキャベツ	ちりめんじゃこ	3.9	
		キャベツ	32.5	
		きざみたくあん	9.1	
		ごま油	0.39	
		砂糖	0.65	
		みりん	1.3	
		濃口しょうゆ	1.56	小麦
	ぽんかん	ぽんかん(65g)	1個	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D22日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	チキンカツ	チキンカツ(60g)	1個	小麦
		揚げ油		
	コールスローサラダ	キャベツ	52	
		にんじん	6.5	
		ホールコーン	9.1	
		コールスロードレッシング	9.1	
	ワンタンスープ	ベーコン	5.2	
		ワンタンの皮	10.4	小麦
		白菜	19.5	
		玉ねぎ	39	
		にんじん	6.5	
		にら	3.9	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦
		濃口しょうゆ	0.39	小麦
		酒	0.65	
		ごま油	0.26	
		水	156	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
E22日(木)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	チキンカツ	チキンカツ(60g)	1個	小麦
		揚げ油		
	コールスローサラダ	キャベツ	52	
		にんじん	6.5	
		ホールコーン	9.1	
		コールスロードレッシング	9.1	
	ワンタンスープ	ベーコン	5.2	
		ワンタンの皮	10.4	小麦
		白菜	19.5	
		玉ねぎ	39	
		にんじん	6.5	
		にら	3.9	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦
		濃口しょうゆ	0.39	小麦
		酒	0.65	
		ごま油	0.26	
		水	156	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D26日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	さばの梅煮	さば(40g)	1切	
		梅ペースト	2	
		酒	1	
		砂糖	2	
		濃口しょうゆ	2	小麦
		みりん	1.5	
		水	15	
	大和まなとうす揚げの煮物	大和まな	26	
		白菜	19.5	
		にんじん	6.5	
		油揚げ(うす揚げ)	13	
		うるめ節	0.65	
		砂糖	0.65	
		みりん	1.95	
		濃口しょうゆ	3.25	小麦
		淡口しょうゆ	0.65	小麦
		水	6.5	
E26日(月)	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	39	
		玉ねぎ	32.5	
		油揚げ	6.5	
		干わかめ	0.39	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	4.29	
		みそ	9.1	
		白みそ	1.3	
		水	143	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D27日(火)	減量パン	減量パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ	39	小麦
		豚ミンチ	32.5	
		ガーリック	0.04	
		塩	0.26	
		こしょう	0.04	
		赤ぶどう酒	0.39	
		玉ねぎ	65	
		にんじん	19.5	
		コンソメ	1.56	小麦
		トマトピューレ	28.6	
		トマトケチャップ	10.4	
		ウスターソース	0.65	
		トンカツソース	0.65	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦
		パプリカ	0.04	
		砂糖	0.78	
		水	19.5	
E28日(水)	花野菜のサラダ	ブロッコリー	26	
		カリフラワー	13	
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1袋	
	みかんジャム	みかんジャム(15g)	1袋	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D28日(水)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	ししゃものかんろ煮	ししゃものかんろ煮(15g)	1尾	小麦
	おひたし	ほうれん草	13	
		白菜	52	
		白ごま	0.65	
		すりごま	1.95	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		淡口しょうゆ	0.78	小麦
		砂糖	0.39	
E27日(火)	かす汁	豚肉	13	
		油揚げ	6.5	
		大根	26	
		太もやし	26	
		にんじん	6.5	
		青ねぎ	3.9	
		うるめ節	3.9	
		みそ	10.4	
		酒かす	6.5	
		水	143	
	のりふりかけ	のりふりかけ(2.5g)	1袋	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D29日(木)	パン	パン	1個	小麦・乳
	牛乳	牛乳	1本	乳
	タッカルビ	鶏肉	15.6	
		ごま油	0.65	
		おろしにんにく	0.05	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		酒	0.65	
		塩	0.04	
		トッポギ	26	
		キャベツ	45.5	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		にら	3.9	
		白菜キムチ	5.2	
		赤みそ	0.65	
		コチジャン	0.26	
		みそ	2.6	
		中華スープ(粉末)	0.26	小麦
		砂糖	1.04	
		みりん	0.39	
	わかめスープ	ベーコン	5.2	
		干わかめ	0.65	
		豆腐	32.5	
		にんじん	6.5	
		玉ねぎ	19.5	
		青ねぎ	3.9	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦
		濃口しょうゆ	0.26	小麦
		酒	0.65	
		こしょう	0.04	
		水	162.5	
	レモンゼリー	レモンゼリー(40g)	1個	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
E29日(木)	ご飯	米(奈良市産)	110	
	牛乳	牛乳	1本	乳
	タッカルビ	鶏肉	15.6	
		ごま油	0.65	
		おろしにんにく	0.05	
		濃口しょうゆ	1.3	小麦
		酒	0.65	
		塩	0.04	
		トッポギ	26	
		キャベツ	45.5	
		玉ねぎ	26	
		にんじん	13	
		にら	3.9	
		白菜キムチ	5.2	
		赤みそ	0.65	
		コチジャン	0.26	
		みそ	2.6	
		中華スープ(粉末)	0.26	小麦
		砂糖	1.04	
		みりん	0.39	
	わかめスープ	ベーコン	5.2	
		干わかめ	0.65	
		豆腐	32.5	
		にんじん	6.5	
		玉ねぎ	19.5	
		青ねぎ	3.9	
		中華スープ(粉末)	2.21	小麦
		濃口しょうゆ	0.26	小麦
		酒	0.65	
		こしょう	0.04	
		水	162.5	
	レモンゼリー	レモンゼリー(40g)	1個	

	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(D班)	757	15	27	407	105	4.2	250	0.6	0.6	32	7.5	3.0
2月分平均栄養量(E班)	759	15	27	403	105	4.2	250	0.6	0.5	32	7.2	2.8
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…220ｇ　　パン…125ｇ　　減量パン…95ｇ
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・大根キムチ・みかんジャム
※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

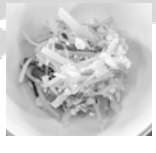
毎月19日は食育の日

今月は『青森県』

D班 16日　E班 15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

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
D班2日：E班1日に福豆・いわしが登場します

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。

おやつはお菓子ではありません。１日３食の食事で中学生に不足しがちなたんぱく質・カルシウム・鉄を補えるものにしましょう。