



令和5年度 小学校

学校給食献立表

3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
A1日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため	こめ(奈良市産)	90	乳	A4日(月)	ごはん ならづけちらしずしのぐ	こめ(奈良市産)	90	小麦	A5日(火)	パン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ	パン	1こ	小麦・乳 乳 小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ちりめんじゃこ	5				ぎゅうにゅう	1ぼん	
B19日(火)	キャベツのいためもの えのきたけのみそしる	ぶたにく	25	小麦	古都ならの日 ぶたにくとはくさいのごとくみそいため	ちりめんじゃこ	4	小麦	B6日(水)	きりぼしだいごんのソースいため ちゅうかスープ	ぶたにく	5	小麦	
		ごまあぶら	0.5			なごめ	1.5				きりぼしだいごん	5		ぶたにく
		つちしょうが	0.8			こぶし	3.2				サラダあぶら	0.5		
		おろしにんにく	0.05			ごぼう	0.5				さけ	1		
		たまねぎ	30			にんじん	10				しお	0.05		
		にんじん	10			ちしょうゆ	1				こしょう	0.03		
		こいくちしょうゆ	3.5			みそ	0.5				きりぼしだいごん	5		
		さとう	1.3			あぶら	0.5				にんじん	10		
		みりん	1			しょうが	0.5				キャベツ	25		
		りんごピューレ	2.5			かたくりこ	0.3				あおのり	0.18		
		かたくりこ	0.3			キャベツ	35				コンソメ	0.5	小麦	
		キャベツ	35			にんじん	5				トンカツソース	3.6		
		にんじん	5			サラダあぶら	0.2				ウスターソース	3		
		サラダあぶら	0.2			コンソメ	0.3				ベーコン	3		
		コンソメ	0.3	小麦		うすくちしょうゆ	0.5				とうふ	20		
		うすくちしょうゆ	0.5	小麦		こしょう	0.02				たまねぎ	25		
		こしょう	0.02			あぶらあげ	3				にんじん	10		
		あぶらあげ	3			たまねぎ	25				チンゲンサイ	8		
		たまねぎ	25			とうふ	25				えのきたけ	5		
		とうふ	25			えのきたけ	5				あおねぎ	3		
		えのきたけ	5			あおねぎ	3				ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	
		あおねぎ	3			うるめがし	3.3				こいくちしょうゆ	0.5	小麦	
		うるめがし	3.3			みそ	8				しお	0.05		
		みそ	8			しろみそ	1				さけ	0.5		
		しろみそ	1			みず	110				ごまあぶら	0.2		
		みず	110			ひしもち	135				みず	110		
A6日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー	こめ(奈良市産)	90	乳	A7日(木)	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップに	パン	1こ	小麦・乳 乳	A8日(金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか	こめ(奈良市産)	90	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん				いわし(35g)	1び	
B5日(火)	ポイルサラダ	ぶたにく	15	小麦	チーズポテト	ハンバーグ	1こ	小麦	B7日(木)	ひじきと だいのいそに ぶたじる	ぶたにく	20	小麦	
		つちしょうが	0.3			トマトケチャップ	4				かつおぶし	0.8		
		おろしにんにく	0.08			トマトペースト	5				こいくちしょうゆ	2.6	小麦	
		しお	0.15			ウスターソース	2.5				さとう	2.6		
		こしょう	0.02			さとう	0.25				みりん	1.8		
		あかぶどうしゅ	1			しょうがらし	0.02				さけ	0.8		
		サラダあぶら	0.3			みず	20				みず	13		
		じゃがいも	50			じゃがいも	60				ひじき	2.5		
		たまねぎ	45			みず	20				にんじん	10		
		にんじん	20			バター	0.5	小麦			つきこんにやく	5		
		カレーこ	0.9			かくチーズ	4	乳			あぶらあげ	3		
		りんごピューレ	4			ぎゅうにゅう	8	乳			だいず	8		
		トマトピューレ	8			さとう	0.5				ひらてん	5		
		コンソメ	1.5	小麦		しお	0.1				うるめがし	1		
		チャツネ	1			ベーコン	4				サラダあぶら	0.2		
		だっしふんにゅう	3	乳		キャベツ	25				さとう	2		
		かくチーズ	4	乳		たまねぎ	25				みりん	0.5		
		バター	4	乳		にんじん	10				こいくちしょうゆ	2.5	小麦	
		こむぎこ	4	小麦		ホールコーン	3				みず	10		
		さとう	0.3			こめこマカロニ	3				ぶたにく	8		
		ゆ	40			コンソメ	1.6	小麦			はくさい	25		
		トマトケチャップ	2			うすくちしょうゆ	0.3	小麦			だいごん	20		
		こいくちしょうゆ	0.8	小麦		こしょう	0.03				ごぼう	5		
		ウスターソース	2.5			みず	110				あおねぎ	3		
		ヨーグルト(むとう)	2	乳							うるめがし	2		
		みず	30								みそ	8		
		キャベツ	35								あかみそ	1		
		にんじん	10								しろみそ	1		
		ホールコーン	5								みず	120		
		ゆずしょうゆドレッシング	7	小麦										
A11日(月)	ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ きらずのもの 宮城県 食育の日	こめ(奈良市産)	90	乳	A12日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳 乳 小麦	A13日(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが	こめ(奈良市産)	90	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん				ぶたにく	20	
B11日(月)	やかもちなべ	ささかまぼこ(30g)	1こ	小麦	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ	30	小麦	B12日(火)	あさりのしぐれに	ぶたにく	20	小麦	
		あおのり	0.2			オリーブあぶら	0.3				サラダあぶら	0.2		
		てんぷらこ	4			しるぶどうしゅ	0.5				さとう	1	小麦	
		みず	5			たまねぎ	30				こいくちしょうゆ	1		
		あげあぶら	5			にんじん	5				さけ	0.5		
		とりミンチ	3			エリンギ	5				じゃがいも	70		
		おから	3			トマトダイス	3				たまねぎ	55		
		にんじん	10			しお	0.2				にんじん	20		
		ごぼう	5			こしょう	0.02				いとこんにやく	30		
		つきこんにやく	5			ガーリック	0.1				さとう	2		
		あおねぎ	2			コンソメ	1.5	小麦			みりん	1		
		サラダあぶら	0.5			ローリエ	0.02				さとう	2		
		うるめがし	2			パプリカ	0.01				みりん	1		
		こいくちしょうゆ	2.3	小麦		トマトピューレ	3				こいくちしょうゆ	4	小麦	
		さとう	2.5			トマトケチャップ	5				うすくちしょうゆ	1	小麦	
		さけ	0.5			かくチーズ	1.5	乳			しお	0.1		
		みりん	1.5			だっしふんにゅう	2	乳			みず	20		
		みず	30			じょうしんこ	2				あさり	20		
		しらたまもち(あか)	18			ぎゅうにゅう	40	乳			つちしょうが	0.6		
		なるとまき	4			バター	0.5	乳			こんぶこ	0.04		
		だいごん	20			なまクリーム	1	乳			さとう	1.2		
		にんじん	10			みず	30				こいくちしょうゆ	0.8	小麦	
		しめじ	5			キャベツ	45				たまりしょうゆ	0.8	小麦	
		はくさい	30			にんじん	5				みりん	1.6		
		あおねぎ	3			コールスロードレッシング	7				さけ	0.8		
		うるめがし	1.5			チョコクリーム	1ふくら	小麦						
		あおねぎ	3											
		さとう	3.5	小麦										
		みず	80											
A14日(木)	パン ぎゅうにゅう やさいコロッケ	パン	1こ	小麦・乳 乳	A15日(金)	ごはん ぎゅうにゅう びびんば	こめ(奈良市産)	90	乳	A18日(月)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう わふうカレーうどん	こめ(奈良市産)	80	乳 小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん	
B15日(金)	はるさめのスープに キャンディチーズ	やさいコロッケ(50g)	1こ	小麦	わかめスープ	ぶたにく	15	小麦	B18日(月)	きんぴらごぼう	うどん	50	小麦	
		あげあぶら	0.5			ごまあぶら	0.5				とりにく	8		
		ぶたにく	10			さけ	0.6				たまねぎ	35		
		ごまあぶら	0.2			ガーリック	0.02				あぶらあげ	10		
		はくさい	40			たまねぎ	20				にんじん	10		
		にんじん	10			ほうれんそう	25				あおねぎ	3		
		たまねぎ	25			にんじん	10				うるめがし	4.5		
		ふともやし	10			ぶともやし	15				みりん	3		
		チンゲンサイ	10			みりん	2.5				こいくちしょうゆ	3	小麦	
		はるさめ	5			こいくちしょうゆ	4	小麦			うすくちしょうゆ	3.5	小麦	
		にら	3			かたくりこ	0.3				さとう	0.5		
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	2	小麦		しろごま	0.8				さとう	0.5		
		こいくちしょうゆ	0.3	小麦		すりごま	0.8				カレーこ	0.5		
		さけ	0.5			いちみつとうがらし	0.01				かたくりこ	2		
		かたくりこ	0.3			コチジャン	0.4				しお	0.05		
		みず	80			ベーコン	3				みず	110		
		キャンディチーズ(5g)	1こ	乳		ほしわかめ	0.5				ぶたにく	5		
						とうふ	30				ごまあぶら	0.3		

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					
A19日(火)	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ	パン	1こ	小麦・乳	A21日(木)	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ	パン	1こ	小麦・乳	B21日(木)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ	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			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳					
		ベーコン	5				あげぎょうざ(1こ18g)	2こ	小麦			あげぎょうざ	2こ	小麦					
		じゃがいも	50				あげあぶら	5				あげあぶら	5						
		たまねぎ	40				ぶたにく	5				ぶたにく	5						
		にんじん	15				ごまあぶら	0.4				ごまあぶら	0.4						
		なのはな	5				つちしょうが	0.3				つちしょうが	0.3						
		クリーンコーン	10				トウバンジャン	0.05				トウバンジャン	0.05						
		コンソメ	1.5	小麦			ふともやし	35				ふともやし	35						
		しお	0.1				にんじん	10				にんじん	10						
B1日(金)	なのはなの クリームシチュー ツナとひじきのサラダ りんごジャム	こしょう	0.03		もやしいため	こしょう	0.01		ビーフンスープ	こしょう	0.01		ビーフンスープ	こしょう	0.01				
		こむぎこ	2.5	小麦		さとう	0.5			さとう	0.5			さとう	0.5		さとう	0.5	
		バター	2.5	乳		こいくちしょうゆ	1	小麦		こいくちしょうゆ	1	小麦		こいくちしょうゆ	1	小麦	こいくちしょうゆ	1	小麦
		ぎゅうにゅう	35	乳		かたくりこ	0.2			かたくりこ	0.2			かたくりこ	0.2		かたくりこ	0.2	
		かくチーズ	1	乳		ベーコン	4			ベーコン	4			ベーコン	4		ベーコン	4	
		だっしふんにゅう	3	乳		ビーフン	5			ビーフン	5			ビーフン	5		ビーフン	5	
		なまクリーム	1	乳		にんじん	10			にんじん	10			にんじん	10		にんじん	10	
		みず	35			たまねぎ	10			たまねぎ	10			たまねぎ	10		たまねぎ	10	
		まぐろあぶらづけ	10			はくさい	25			はくさい	25			はくさい	25		はくさい	25	
		ひじき	1.5			ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.6	小麦		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.6	小麦		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.6	小麦	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.6	小麦
キャベツ	18		うすくちしょうゆ	0.3	小麦	うすくちしょうゆ	0.3	小麦	うすくちしょうゆ	0.3	小麦	うすくちしょうゆ	0.3	小麦					
にんじん	5		ごまあぶら	0.3		ごまあぶら	0.3		ごまあぶら	0.3		ごまあぶら	0.3						
ホールコーン	5		みず	120		みず	120		みず	120		みず	120						
サラダあぶら	0.2																		
ごまドレッシング	7																		
りんごジャム(15g)	1ふくら																		

	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)	V A(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3月分平均栄養量(A班)	626	15	29	361	91	2.6	225	0.5	0.5	21	5.6	2.2
3月分平均栄養量(B班)	630	14	28	359	91	2.6	225	0.5	0.5	21	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・天ぷら粉・米粉マカロニ
青ねぎ・キャベツ
※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。

ご卒業・修了おめでとうございます

<4月の給食開始日> 4月11日(木)
【新1年生は4月17日(水)】

今日は何の日?

3月3日はひなまつり

ひなまつりは、「桃の節句」とも言われており、子どもの幸せと健やかな成長を祝う日です。

～ひなまつりに食べたい食べ物～

- ちらしずし**
えびは「長寿」、れんこんは「見通しがきく」など縁起の良い食材を使います。
- ひし餅**
桃色は「桃の花」、白色は「雪」、緑色は「木の芽」を表しています。
- はまぐりのお吸い物**
良縁に恵まれ、幸せになるようにという願いが込められています。

給食では、4日に「ちらしずしとひし餅」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

A・B班11日 今月は『宮城県』 毎月19日は食育の日

やかもち鍋

宮城県多賀城市の名物になるように考案されたメニューです。多賀城にゆかりのある歌人「大伴家持」の「持」と掛けて、古代米で作った「餅」を入れた「やかもち鍋」が考えられました。地元の野菜も入っており、大根やにんじんは和歌をしたためる短冊に見立て、短冊切りにします。多賀城市と奈良市は、2010年に友好都市提携をしました。

笹かまぼこの磯辺揚げ

「笹かまぼこ」は、笹の葉に形が似ている宮城県を代表する焼きかまぼこです。たくさん獲れた魚の利用と保存の為に、すり身にして手のひらでかたどって竹串に刺して焼いたものが、加工品として出回るようになりました。そのまま食べてもおいしいですが、給食では、磯辺揚げにしています。

出典:農林水産省HPうちの郷土料理Webサイト

1年間の食生活を振り返ってみましょう

今年度も残すところ、あとひと月となりました。この1年を振り返ってみて、毎日の食事の内容や食事の仕方など、よくできたこと、できるようになったことに☑を入れましょう。

楽しく食事ができた

好き嫌いをせずに何でも食べた

1日3食決まった時間に食べた

いただきます・ごちそうさまのあいさつができた

朝ご飯を毎日食べた

主食・主菜・副菜をそろえて食べた

よくかんで食べた

食事を作ってくれる人や命をくれた食べ物に感謝して食べた

間食は時間と量を決めて食べるようにした

郷土料理や行事食に興味を持てた

いかがでしたか?
できなかったところは、4月からの目標にしましょう。
苦手な食べ物にも挑戦して、食べられる物や好きな物が
増えるといいですね!