

令和5年度 小学校

学校給食献立表

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 B班 済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・富雄南 ください。(原則としてそば・落花生は使用して

☆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

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

\Box		献立	名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	立 名	名	食 品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目		献	立名	食	品	名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
A 1日 (金)	ぎ	" はん ぎゅうにゅう がたにくの しょうが		たまんくうんごく	で	5 lp	90 1 ぽん 25 0.8 0.05 30 10 3.5 1.3 2.5 0.3 35	小麦	A4日 (月)		550 J ()		また。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	:うゆ	90545.2435-153555.205555335550 0.00220555335550 0.001 0.001 202	小麦	A5日 (火)	きりぼり	こゅう くのからあげ しだいこんの ソースいため	しがいません。 あたせさしこり あたけさしこり	のからあげ あぶっからら あった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	Ü	1ぽん 2 5 0.5 0.05 0.03 10 25 0.18	小麦·乳 小麦 小麦
B 19 日 (火)		・ャベツのい <i>†</i> のきたけのる		コンソ	,	うゆ	0.2 0.3 0.5 0.02 3 25 25 5 3.3 3.3 8	小麦	B4日 (月)	ぶたにく	く とはくさ く み そ い め ん	さいの	にしている。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	:うゆ :うゆ	0.1 2 0.0.5.5.5.6445332.5.15. 2 0.0.0. 445332.5.15. 2 0.13.1	小麦 小麦 小麦	B6日 (水)	ちゅうか	かスープ	ー グーうまんンのおちこしさ スコふねじゲきねずいおけ	ぎんンたぎかく あいから ぶら	ス ぶんまつ)	3.6 33 205 10 85 3.7 0.05 0.05 0.02 110	小麦小麦
A 6日 (水)	き	゛はん ゛ゅうにゅう		しこあけったいだんい	に うがに うざあも しら かいぎ かん こうど かん こうど かん こうど かん こうが あも こうど かん こうが あも こうど かん こうじゅう しゅうしゅう しゅうしゅう しゅうしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう しゅうしゅう しゅう	Ф	90 1 l % h 15 0.3 0.08 0.15 0.02 1 0.3 50 45	乳	A7日 (木)	パン ぎゅう! ハンバ-		プに	パぎい () () () () () () () () () () () () ()	ップ 、ト	_	小麦·乳 乳	▲⊗田 (強)	ごはん ぎゅう! いわしの	こゅう のおかかに	ぎいつか ひにうししおいとりけずきじ	(35) (35) (35) (35) (35) (35) (35) (35)	うゆ	90んび181び10866888135053	乳
B 5 🗆		パークカレー		カリトコチだかバこさゆトカリトコチだかバこさゆトラーミー	こピューレンネルには シネんには ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ン ゅう ップ	0.9 4 8 1.5 1 3 4 0.3 40 2	小麦 乳 乳 乳 乳 小麦	B⊗∏	チーズフ	ポテト		・	1	20 0.5	乳乳乳	B 7 日	ひじきんだい	といずのいそに	つあだひとりいずにこらずてるラとりいずに	んあ んめダうんく く にげ ぶあ ち しぶ し	うゆ	85 1.2.2 0.5.5 1.8	小麦
(火)	术	ヾイルサラダ ゛はん	,	ウヨみャじルコ (奈! こかく (奈! こから) (永!]ーン ょうゆドレ 良市産)	ス (とう)	0.8 2.5 2 30 35 10 5 7	乳小麦	」(金)	ミ: ちいさ(マカロニネストロ		ホールコーン こめこマカロニ コンソメ うすくちしょ こしょう みず		3 1.6 0.3 0.03 110	小麦小麦	1 (木)	ぶたじる	3	みそかしみず	き めぶし みそ みそ		25 20 5 3 2 8 1 1 120	
A 11日 (月)	きさ	ぎゅうにゅう ごさかまぼこ	の べあげ	ぎさあ とおにごつぎさおてみありかんばき	こゅう ほぼこ (30 らこ ぶら ゲチ	Og)	18 0.2 0.2 5 3 10 5 5	小麦	A12日 (火)	ぎゅうし	こゅう		を が が が が で が で が で が で が で が で が で が で が で が で が で が で が で が で が の が の が の が の が が が が が が が が が が が が が	Б. ф	18% 30 8 0.3 0.5 30 5 3 0.2	乳 小麦	A13日 (水)	ぎゅう! ぶたじ [,]		がたに サラ さと	ダあぶら う くちしょ いも ぎ	うゆ	1ぽん 20 0.2 1 0.5 70 55 20	小麦
B 11		宮城り食育の			だがあぶら いぶしょ : いちしょ : い もち(あ		0.5 2 2.3 2.5 0.5 1.5 30 18	小麦	B 13	⊦ ₹ ⊦ ∅!	ノームスパ	ゲティ	こり	ップ [ゅう	0.02 0.1 1.5 0.02 0.01 3 5 1.5	小麦乳乳	B 12	131/20	ית	いとことり	んにゃく う ん ちしょ くち	うゆ うゆ	30 2 1 4	小麦 小麦
自角	* *	かもちなべ		だにしはあ だうみ どんしじさねるしすず かきめこく) : :: :: :: ぶし	うゆ	20 10 5 30 3 1.5 0.2 3.5 80	小麦	日 (水)		スロー リ クリーム		きんしん (今良市産) (奈良市産)	レッシング 、(15g)	40 0.5	乳乳	白 (火)		のしぐれに 	つこさこたみさいまりけ	ょうが ぶこ うちしょ しょう ん		0.6 0.04 1.2 0.8	小麦小麦
A 14 日 (木)	きや	ッさいコロッ		ハぎや あたごく いじんぎん がにまさい ばにまさい はんじんきん いんきん かんきん かんきん かんきん かんきん かんきん かんきん か	1ロッケ(5ぶら : 5ぶら)	(50g)	1ぽん	乳 小麦	A15日 (金)	ぎゅうし			(で)		1 8% 15 0.5 0.6 0.02 20 10 15 2.5 1 4 0.3	乳	A 18日 (月)	ぎゅうし	カレーうどん	ぎうとたあにあるりいすうんにねらじねるりいす	に くぎあんぎめんくくゅ げ ぶっちちう ししししょよ	うゆ	1 ぽん 50 8 35 10 10 3 4.5 3 3.5	乳小麦小麦
B 15日 (金)		こるさめのス ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		ふともや チンゲン はるさめ にら ちゅうた	P し ッサイ) かスープ(i かちしょ :	うゆ	10 10 5 3 2	小麦小麦	B 14日 (木)	わかめこ	スープ		かろりいでは、 がろりいコーしうんンまおちこさこみにごごちチコわふじがねねゅいけしずくままみジンか んンぎぎかく より とヤ め サ スち うとれ め サ スち うとれ かんしず スト つしず	(ふんまつ)	0.8 0.8 0.01 0.4 3 0.5 30 5 10 3	小麦 小麦	B18日 (月)	きんぴ!	らごぼう	しみたごらぼんきささおずにまてうじこけと	ーく くあん んん うくこり くぶん んん うくし ちんしゃ しょ	うゆ	0.5 0.5 2 0.05 110 5 0.3 8 25 15 0.5 2 0.5	小麦

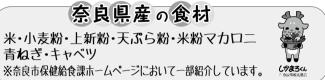
	献立名	食 品 名	1 人分 特定 原材料 8品目	献 立 :	名	食 品	名	1 人分 特定 (g)		献立名	食 品 名	1 人分 特定 原材料 8品目
A9日 (火)		パぎへじたになり にンいきにんのリコしここがぎかくにといいがいなんなムソからできんじはーンおしむターうチしいがいがいないがあるといいがでいたののリコしたといいがでいたのかだった。	12 小乳 小乳 小乳 小乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳 大乳	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ もやしいため		パン きょく (15 で) (15 で) (15 で) (16 で) (17 で) (ン	1こ 小麦・乳 1ぽん 乳 2こ 小麦 5 0.4 0.3 0.05 35 10 3 0.01 0.5 1 0.2	B21日 (木)		こめ (奈良市産) であるででは、1000円産りでは、1000円ででででできるができますができますができますができますができますができますができますができませんができませんができませんができませんができません。これでは、1000円で	90 1ぽん 2 こ 小麦 5 0.4 0.3 0.05 35 10 3 0.01 0.5 1 0.2
B 1日 (金)	ッナとひじきのサラダ りんごジャム	なまクリーム みず (まぐろあぶらづけ ひじき キャベツ にんじん ホールコーン サラダあぶら ごまドレッシング りんごジャム(15g)	1 35 10 1.5 18 5 0.2 7 1ふくろ	ビーフンスーフ		ベーフン にんじんぎ はくさい ちゅうかスープ(うすまあぶら みず		4 5 10 10 25 1.6 小麦 0.3 小麦 0.3 120		ビーフンスープ	「ベーコン ビーフン にんじん たまねぎ はくさい ちゅうかスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ ごまあぶら みず	4 5 10 10 25 1.6 小麦 0.3 小麦 0.3

カルシウム (mg) VA (μgRE) VC (mg) マグネシウ*L* (mg) 食塩相当量 (mg) (mg) (mg) 3月分平均栄養量(A班) 3月分平均栄養量(B班) 28 359 2.6 225 0.5 0.5 5.5 2.1 4.5 2.0 文部科学省学校給食摂取基準

- 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…176 q 高学年用ご飯…220 q 低学年用減量ご飯…154 q 高学年用減量ご飯…198 q 低学年用パン…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66 a

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



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 | 年生は4月 | 7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」など縁起が良い 食材を使います。



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。



朝ご飯を毎日食べた

6<u>~</u>6







日本の郷土料理について知ろう

今月は『宮城県』

毎月19日は 食育の日

やかもち鍋

A·B班11日

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」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

笹かまぼこの磯辺揚げ

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



出典:農林水産省HPうちの郷土料理Webサイト

~ 一

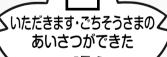
1年間の食生活を振り返ってみましょう

今年度も残すところ、あとひと月となりました。この1年間を振り返ってみて、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。

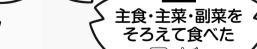


好き嫌いをせずに 何でも食べた

1日3食決まった 時間に食べた





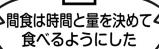
















いかがでしたか?

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!

