



令和5年度 中学校 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)

☆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
D1日(金)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110		D4日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110		D5日(火)	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳					
	豚肉	32.5		奈良漬ちらしずしの具		ちりめんじゃこ	5.5		鶏肉の唐揚げ		鶏肉の唐揚げ(1個25g)	3個	小麦	
E19日(火)	豚肉のしょうが炒め	ごま油	0.65		E4日(月)	古都ならの日	米	110		E6日(水)	切り干し大根の ソース炒め	パン	1個	小麦・乳
		土しょうが	1.04				米酢	4.4				牛乳	1本	乳
	おろしにんにく	0.07		奈良漬		1.65		鶏肉	32.5			鶏肉の唐揚げ(1個25g)	3個	小麦
D6日(水)	キャベツの炒め物	砂糖	1.69		E5日(火)	豚肉と白菜の 五徳みそ炒め	砂糖	3.52		E7日(木)	中華スープ	揚げ油	3.52	
		みりん	1.3				高野豆腐	4.4				豚肉	6.5	
	りんごピューレ	3.25	小麦	干しいたげ		0.55		サラダ油	0.65			酒	1.3	
E19日(火)	えのきたけのみそ汁	かたくり粉	0.39		D7日(木)	にゅうめん	かたくり粉	0.55		D8日(金)	いわしのおかか煮	塩	0.07	
		キャベツ	45.5	小麦			濃口しょうゆ	1.1				濃口しょうゆ	6.5	
	にんじん	6.5	小麦	水		16.5		みそ	3.25		小麦	酒	0.8	
E19日(火)	ポークカレー	玉ねぎ	32.5		E8日(金)	チーズポテト	玉ねぎ	19.5		E7日(木)	ひじきと大豆の磯煮	ひじき	3.25	
		豆腐	32.5	小麦			にんじん	6.5				にんじん	13	
	えのきたけ	6.5	小麦	白菜		26		ホールコーン	3.9			つきごんにゃく	6.5	
D6日(水)	ポイルサラダ	青ねぎ	3.9		E8日(金)	米粉マカロニの ミネストローネ	ホールコーン	3.9		E7日(木)	豚汁	油揚げ	3.9	
		うるめ節	4.29				米粉マカロニ	3.9	小麦			大豆	10.4	
	水	143		コンソメ		2.08	小麦	うるめ節	1.3			サラダ油	0.26	
E5日(火)	ココアリキッド	水	1		D12日(火)	減量パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	D13日(水)	あさりのしぐれ煮	米(奈良市産)	110	乳
		キャベツ	45.5	小麦			牛乳	1本	乳			豚肉	26	
	にんじん	13	小麦	スパゲティ		39	小麦	ベーコン	10.4			サラダ油	0.26	
D6日(水)	ココアリキッド	ホールコーン	6.5		E13日(水)	コールスローサラダ	オリーブ油	0.39		D12日(火)	トマトクリームスパゲティ	砂糖	1.3	
		柚子醤油ドレッシング	9.1	小麦			白ぶどう酒	0.65				白ぶどう酒	0.65	
	ココアリキッド(12.5g)	1個	小麦	生クリーム		1.3		玉ねぎ	39			酒	0.65	
E11日(月)	野菜ふりかけ	野菜ふりかけ	1袋	小麦	E13日(水)	チョコクリーム	チョコレート	15g	小麦	E12日(火)	アセロラゼリー	アセロラゼリー	40g	1個
		水	104				生クリーム	1.3				水	26	
	野菜ふりかけ(2.5g)	1袋	小麦	チョコクリーム		15g	小麦	キャベツ	58.5			あさり	26	
D11日(月)	きらずの煮物	白玉もち(赤)	23.4		D12日(火)	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ	39	小麦	D13日(水)	豚じゃが	じゃがいも	91	
		なると巻	5.2				オリーブ油	0.39				玉ねぎ	71.5	
	大根	26		白ぶどう酒		0.65		にんじん	6.5			糸ごんにゃく	39	
E11日(月)	やかもち鍋	にんじん	13		E13日(水)	コールスローサラダ	コーン	3.9		E12日(火)	アセロラゼリー	砂糖	2.6	
		しめじ	6.5				生クリーム	1.3				みりん	1.3	
	白菜	39		生クリーム		1.3		淡口しょうゆ	1.3		小麦	塩	0.13	
D11日(月)	野菜ふりかけ	野菜ふりかけ	2.5g	小麦	E13日(水)	チョコクリーム	チョコレート	15g	小麦	E12日(火)	アセロラゼリー	水	26	
		水	104				チョコクリーム	15g	小麦			水	26	
	野菜ふりかけ(2.5g)	1袋	小麦	チョコクリーム		15g	小麦	キャベツ	58.5			土しょうが	0.78	
D14日(木)	春雨のスープ煮	春雨	6.5		E14日(木)	わかめスープ	わかめ	10g		D18日(月)	和風カレーうどん	うどん	65	小麦
		中華スープ(粉末)	2.6	小麦			わかめ	10g				鶏肉	10.4	
	濃口しょうゆ	0.39	小麦	わかめ		10g		ほうれん草	32.5			油揚げ	13	
E15日(金)	キャンディチーズ	キャンディチーズ	1個5g	乳	E14日(木)	杏仁豆腐	杏仁豆腐	30		D18日(月)	和風カレーうどん	にんじん	13	
		水	104				杏仁豆腐	30				青ねぎ	3.9	
	キャンディチーズ	1個5g	乳	杏仁豆腐		30		すりごま	1.04			みりん	3.9	

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			
D19日(火)	パン牛乳	パン	1個	小麦・乳	D21日(木)	パン牛乳	パン	1個	小麦・乳	E21日(木)	ご飯牛乳	米(奈良市産)	110	乳			
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳	揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g)	3個
E1日(金)	菜の花のクリームシチュー	ベーコン	6.5		もやし炒め	揚げぎょうざ	揚げ油	3個	小麦	もやし炒め	揚げぎょうざ	揚げ油	3個	小麦			
		じゃがいも	65				豚肉	6.5				豚肉	6.5		ごま油	0.52	
		玉ねぎ	52				ごま油	0.52				土しょうが	0.39		土しょうが	0.39	
		にんじん	19.5				土しょうが	0.39				トウバンジャン	0.07		トウバンジャン	0.07	
		菜の花	6.5	小麦			太もやし	45.5				太もやし	45.5		太もやし	45.5	
		クリームコーン	13				にんじん	13				にんじん	13		にんじん	13	
		コンソメ	1.95				にら	3.9				にら	3.9		にら	3.9	
		塩	0.13				こしょう	0.01				こしょう	0.01		こしょう	0.01	
		こしょう	0.04				砂糖	0.65	小麦			砂糖	0.65		砂糖	0.65	
		小麦粉	3.25	小麦			濃口しょうゆ	1.3				濃口しょうゆ	1.3	小麦	濃口しょうゆ	1.3	小麦
		バター	3.25	乳			かたくり粉	0.26				かたくり粉	0.26		かたくり粉	0.26	
		牛乳	45.5	乳			ベーコン	5.2				ベーコン	5.2		ベーコン	5.2	
		角チーズ	1.3	乳			ビーフン	6.5				ビーフン	6.5		ビーフン	6.5	
		脱脂粉乳	3.9	乳			にんじん	13				にんじん	13		にんじん	13	
		生クリーム	1.3	乳			玉ねぎ	13				玉ねぎ	13		玉ねぎ	13	
		水	45.5				白菜	32.5				白菜	32.5		白菜	32.5	
		まぐろ油漬	13				中華スープ(粉末)	2.08	小麦			中華スープ(粉末)	2.08	小麦	中華スープ(粉末)	2.08	小麦
		ひじき	1.95				淡口しょうゆ	0.39	小麦			淡口しょうゆ	0.39	小麦	淡口しょうゆ	0.39	小麦
		キャベツ	23.4				ごま油	0.39				ごま油	0.39		ごま油	0.39	
		にんじん	6.5				水	156				水	156		水	156	
		ホールコーン	6.5														
		サラダ油	0.26														
		ごまドレッシング	9.1														
		ブルーベリージャム	1袋														

	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(D班)	775	15	28	400	112	4.5	378	0.6	0.5	33	7.6	2.9
3月分平均栄養量(E班)	777	14	27	397	112	4.5	378	0.6	0.5	33	7.5	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…198g 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・天ぷら粉・米粉マカロニ
青ねぎ・キャベツ・ブルーベリージャム

※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。



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)

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。

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

D・E班 11日

今日は『宮城県』

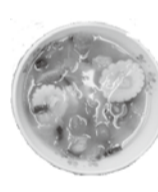

毎月19日は食育の日

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。多賀城市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。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!