



令和6年度 小学校

# 学校給食献立表

## 4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。

<b>A班</b>	樟井・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>B班</b>	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・三磯・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
A 11日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ちいさいパン	1こ	小麦・乳	A 12日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80	乳	A 15日(月)	ごはん いわしフライ	こめ(奈良市産)	80	小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			いわしフライ(50g)	17g	小麦					
B 12日(金)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ	30	小麦	B 11日(木)	ピビンバ	ぶたにく	20		B 15日(月)	きらずのもの	とりミンチ	5	
		ぶたミンチ	20				さけ	0.6				あおねぎ	1.5	
A 16日(火)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A 17日(水)	ハンバーグのてりに	こめ(奈良市産)	80	乳	A 18日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ハンバーグ(50g)	1こ	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B 17日(水)	ポークチャップ	ポークチャップ	7		B 16日(火)	ちりめんキャベツ	さとう	2.5	小麦	B 19日(金)	ビーンズドライカレー	ぶたミンチ	25	
		たまねぎ	45				こいくちしょうゆ	3.5	小麦			あかぶどうしゅ	0.5	
A 19日(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80	乳	A 22日(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80	乳	A 23日(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	1こ	小麦・乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	乳			ぶたにく	25				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B 18日(木)	キャベツのソテー	キャベツ	40		B 22日(月)	ひじきのいために	ぶたにく	20		B 24日(水)	はるキャベツとしんじやがの シチュー	ベーコン	4	
		たまねぎ	20				さとう	0.5				じゃがいも	50	
A 24日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80	乳	A 25日(木)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	80	小麦・乳	A 26日(金)	さばめしのく	こめ(奈良市産)	80	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			ぶたにく	25				ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
B 23日(火)	コンソメスープ	コンソメ	1.6	小麦	B 26日(金)	かやくうどん	うどん	60	小麦	B 25日(木)	すろっぽ 和歌山県 食育の日	さばめし	20	
		うすくちしょうゆ	0.3	小麦			あぶらあげ	10				さばめし	20	

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
A 30日 (火)	パン ぎゅうにゅう あげぎょうざ	パン	1こ	小麦・乳	B 30日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ	こめ(奈良市産)	80	
		ぎゅうにゅう	11ぼん	乳			ぎゅうにゅう	11ぼん	乳
		あげぎょうざ	2こ	小麦			あげぎょうざ	2こ	小麦
		やきぶた	3	小麦			やきぶた	3	小麦
		つちしょうが	0.2				つちしょうが	0.2	
	ごまあぶら	0.3		ごまあぶら		0.3			
	うすくちしょうゆ	1	小麦	うすくちしょうゆ		1	小麦		
	キャベツ	35		キャベツ		35			
	にんじん	8		にんじん		8			
	にら	5		にら		5			
	さとう	0.5		さとう		0.5			
	こいくちしょうゆ	1	小麦	こいくちしょうゆ		1	小麦		
	こしょう	0.01		こしょう		0.01			
	かたくりこ	0.2		かたくりこ		0.2			
	ベーコン	3		ベーコン		3			
とうふ	20		とうふ	20					
たまねぎ	25		たまねぎ	25					
にんじん	10		にんじん	10					
チンゲンサイ	10		チンゲンサイ	10					
えのきたけ	7		えのきたけ	7					
あおねぎ	3		あおねぎ	3					
ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦				
こいくちしょうゆ	0.5	小麦	こいくちしょうゆ	0.5	小麦				
しお	0.05		しお	0.05					
さけ	0.5		さけ	0.5					
ごまあぶら	0.2		ごまあぶら	0.2					
みず	110		みず	110					


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…154g 中学年用ご飯…176g 高学年用ご飯…198g  
 低学年用パン・黒糖パン…81g 高学年用パン・黒糖パン…95g  
 小さいパン…66g 牛乳…200cc

### 米飯の提供量について

昨年度までは小学校を1～3年、4～6年の2段階で米飯を提供していましたが、今年度より低学年・中学年・高学年の3段階で、より成長段階に応じた提供量に変更します。

### 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・なめこ・豆腐  
 ※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。



	エネルギー(kcal)	蛋白質(%)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	VA(μgRAE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
4月分平均栄養量(A班)	591	15	29	331	88	2.7	195	0.5	0.5	23	5.9	2.2
4月分平均栄養量(B班)	589	16	29	333	88	2.7	195	0.5	0.5	23	6.0	2.2
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

## 奈良市の学校給食について

学校給食は「学校給食法」に基づき、児童・生徒の生涯にわたる健康づくりの基本を培うという観点から、学校教育活動の一環として実施され、児童・生徒の豊かな心と丈夫な体をつくる大切な役割を果たしてします。

奈良市では、小学校42校と中学校21校の約22,000食を提供しています。

## 学校給食の7つの目標



- 健康な体をつくる。
- 望ましい食生活のお手本になる。
- 助け合い、協力し合う社会性を身につける。
- 自然の恵みに感謝する心を育てる。
- 働くことを尊び、感謝する心を育てる。
- 地域の食文化を知り未来に伝える。
- 食を通して社会のしくみを学ぶ。

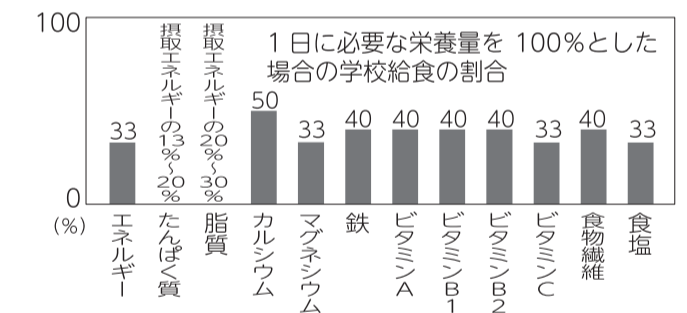
## 給食費について

1食246円です。  
 毎月の喫食回数に応じて翌月に奈良市が口座振替等で徴収します。  
 詳細は別途配信される「学校給食費についてのご案内」でご確認ください。

## 給食の内容

奈良市の小学校はA班とB班に分かれ、「ご飯・牛乳・副食」または「パン・牛乳・副食」の組み合わせで完全給食を基本に実施しています。  
 素材本来の味を大切に、できる限り手作りにこだわっています。給食の和食はだしをとり、減塩を心がけています。

## 学校給食の栄養



## 物資の購入

学校差をなくし良質な品物を安く購入するという目的で、奈良市教育委員会が一括で購入しています。

## 献立表の見方

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
A 22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	90	
		ぎゅうにゅう	11ぼん	乳
		ぶたにく	25	
		ごまあぶら	1	
		おろしにんにく	0.3	
	プルコギ	さけ	2	
		コチジャン	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	小麦
		さとう	0.8	
		たまねぎ	30	
	かきたまスープ	にんじん	10	
		ふともやし	10	
		にら	3	
		しろごま	0.5	
		たまご	30	卵
B 21日 (火)	かきたまスープ	たまねぎ	20	
		にんじん	10	
		チンゲンサイ	15	
		あおねぎ	3	
		ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦
しお	0.05			
さけ	0.5			
こいくちしょうゆ	0.5	小麦		
かたくりこ	0.5			
みず	110			

### 食物アレルギーの表示義務のある特定原材料(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)が含まれる場合に表示されます。

奈良市では卵・うすら卵・卵製品・牛乳・乳製品の除去食対応を行っています。

### 令和6年度 給食実施予定日のお知らせ

一学期：4月11日(木)～7月18日(木)  
 [1年生：4月17日(水)～7月18日(木)]  
 二学期：8月27日(火)～12月20日(金)  
 三学期：1月8日(水)～3月21日(金)

## 食育の日

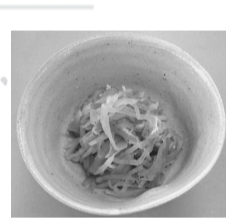
「食育の日」は奈良市マスコットキャラクターしかもろくんがお知らせします。  
 毎月19日は食育の日

「食育の日」は、食育の一層の定着を図るために、「食育推進基本計画」により定められています。奈良市の学校給食では、令和4年度より日本の郷土料理を紹介しています。2年間でまだ紹介できていない都道府県の郷土料理を今年度も引き続き紹介していきます。

## 日本の郷土料理について知ろう

今月は『和歌山県』  
 A班 26日  
 B班 25日

和歌山市の南部の毛見・布引地域は大根・人参の産地です。たくさんとれる野菜を無駄なくおいしく食べる方法の一つとして、なますのようにして食べる方法があります。  
 「すろっぽ」は、大根、人参を千六本に突いた料理なので、「せんろっぽん」がなまって、「すろっぽ」と呼ばれるようになったそうです。給食では切り干し大根を使い、煮た後に酢を加えています。



写真出典 全国学校栄養士協議HP

### NARA ALL RICE ACTION 古都ならの日

「古都ならの日」の献立は、奈良市産米PRのシンボルマークでお知らせします。  
 奈良への関心を深めてもらうため、奈良市産の白ご飯を中心に、地場産物や郷土料理を取り入れています。この日は和食を味わう日として牛乳をつけずに提供します。  
 ※牛乳がつかないので、お茶の準備をお願いします。

### おすすめ給食レシピ きらずの煮物

おすすめポイント  
 きらずは、別名おから。豆腐をつくる時、豆乳をしぼった後に残るものです。たんぱく質・カルシウム・食物繊維などを多く含んでいます。

作り方  
 ① うるめ節でだしをとる。かつお節でもよい。  
 ② サラダ油を熱して鶏ミンチを炒め、酒を入れる。人参・ごぼうを炒め、だしを加えて煮る。  
 ③ 調味料を入れて煮、材料がやわらかくなればおからを入れて煮、青ねぎを入れる。  
 ※分量はA班 B班 15日を参考にしてください。

A・B班共通です。献立の内容は各班の日付で確認してください。