



令和6年度 中学校

# 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

☆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
D 11日(木)	減量パン 牛乳	減量パン	1個	小麦・乳	D 12日(金)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳	D 15日(月)	ご飯	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			いわしフライ	いわしフライ(50g)	1尾
E 12日(金)	ミートソーススパゲティ	(スパゲティ)	39	小麦	E 11日(木)	ピビンバ	豚肉	26		E 15日(月)	きらずの煮物	揚げ油	6.5	
		豚ミンチ	26				鶏ミンチ	6.5				おから	3.9	
D 16日(火)	ポークチャップ	ガーリック	0.04		D 17日(水)	ハンバーグのてり煮	酒	0.78		D 18日(木)	ビーンズドライカレー	おから	5.2	
		塩	0.26				太もやし	26				焼ちくわ	5.2	
E 17日(水)	キャベツのソテー	こしょう	0.04		E 16日(火)	ちりめんキャベツ	ほうれん草	32.5		E 19日(金)	こふきいも	にんじん	13	
		赤ぶどう酒	0.39				切り干し大根	3.9				つきこんにやく	6.5	
D 19日(金)	新じゃが煮	玉ねぎ	71.5		D 22日(月)	ひじきの炒め煮	砂糖	3.25		D 23日(火)	黒糖パン 牛乳	青ねぎ	1.95	
		にんじん	19.5	小麦			白ごま	1.3				黒糖パン	1個	小麦・乳
E 18日(木)	あさりのしぐれ煮	コンソメ	1.56	小麦	E 22日(月)	えのきたけのみそ汁	みりん	5.2		E 24日(水)	春キャベツと新じゃがのシチュー	牛乳	1本	乳
		トマトピューレ	28.6				濃口しょうゆ	5.2				ポークフランク(40g)	1本	乳
D 24日(水)	鶏肉とたけのこの煮物	トマトケチャップ	10.4		D 25日(木)	野菜のかき揚げ	酒	0.78		D 26日(金)	さば飯の具	さばフレーク	26	
		ウスターソース	0.65				かたくり粉	0.39				ごぼう	9.1	
E 23日(火)	じゃがいものみそ汁	トンカツソース	0.65		E 26日(金)	かやくうどん	白ごま	1.04		E 25日(木)	和歌山県 食育の日	青ねぎ	3.9	
		濃口しょうゆ	0.65	小麦			すりごま	1.04				土しょうが	0.39	
D 25日(木)	のりのつくだ煮	パプリカ	0.04		D 25日(木)	ブルーベリージャム	かたくり粉	0.5		E 25日(木)	ふのみそ汁	サラダ油	0.65	
		砂糖	0.78				豆腐	32.5				酒	0.65	
D 16日(火)	ポークチャップ	水	19.5		D 17日(水)	ちりめんキャベツ	揚げ油	11		D 26日(金)	すろっぽ	濃口しょうゆ	1.82	小麦
		キャベツ	39				とうもろこし	78	小麦			切り干し大根	8.45	
E 17日(水)	コンソメスープ	にんじん	13		E 16日(火)	わかめのみそ汁	油揚げ	13		E 19日(金)	米粉マカロニの ミネストローネ	みりん	0.91	
		ホールコーン	13				豆腐	32.5				塩	0.39	
D 19日(金)	新じゃが煮	アセロラゼリー	1個		D 22日(月)	ひじきの炒め煮	油揚げ	5.2		D 23日(火)	フラン克福ルトの ケチャップあえ	ベーコン	5.2	
		アセロラゼリー(40g)	1個				玉ねぎ	26				キャベツ	32.5	
E 18日(木)	あさりのしぐれ煮	アセロラゼリー	1個		D 22日(月)	えのきたけのみそ汁	玉ねぎ	26		E 24日(水)	ごぼうサラダ	じゃがいも	71.5	
		アセロラゼリー(40g)	1個				ほうれん草	32.5				塩	0.39	
D 24日(水)	鶏肉とたけのこの煮物	アセロラゼリー	1個		D 25日(木)	野菜のかき揚げ	豆腐	32.5		D 26日(金)	すろっぽ	じゃがいも	71.5	
		アセロラゼリー(40g)	1個				油揚げ	5.2				玉ねぎ	45.5	
E 23日(火)	じゃがいものみそ汁	アセロラゼリー	1個		E 26日(金)	かやくうどん	揚げ油	11		E 25日(木)	ふのみそ汁	玉ねぎ	45.5	
		アセロラゼリー(40g)	1個				とうもろこし	78	小麦			キャベツ	32.5	




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
D 30日(火)	パン 牛乳 揚げぎょうざ	パン	1個	小麦・乳	E 30日(火)	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳
		揚げぎょうざ	3個	小麦			揚げぎょうざ	3個	小麦
	野菜炒め	揚げ油				揚げ油			
		焼き豚	3.9	小麦		焼き豚	3.9	小麦	
		土しよが	0.26			土しよが	0.26		
		ごま油	0.39			ごま油	0.39		
		淡口しよゆ	1.3	小麦		淡口しよゆ	1.3	小麦	
		キャベツ	45.5			キャベツ	45.5		
		にんじん	10.4			にんじん	10.4		
		にら	6.5			にら	6.5		
		砂糖	0.65			砂糖	0.65		
		濃口しよゆ	1.3	小麦		濃口しよゆ	1.3	小麦	
		こしよ	0.01			こしよ	0.01		
かたくり粉	0.26		かたくり粉	0.26					
中華スープ	ベーコン	3.9		ベーコン	3.9				
	豆腐	26		豆腐	26				
	玉ねぎ	32.5		玉ねぎ	32.5				
	にんじん	13		にんじん	13				
	チンゲン菜	13		チンゲン菜	13				
	えのきたけ	9.1		えのきたけ	9.1				
	青ねぎ	3.9		青ねぎ	3.9				
	中華スープ(粉末)	2.21	小麦	中華スープ(粉末)	2.21	小麦			
	濃口しよゆ	0.65	小麦	濃口しよゆ	0.65	小麦			
	塩	0.07		塩	0.07				
	酒	0.65		酒	0.65				
ごま油	0.26		ごま油	0.26					
水	143		水	143					

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、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。  
 ご飯…242g パン・黒糖パン…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・なめこ・豆腐  
 大根キムチ・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。



### 食育の日

「食育の日」は奈良市マスコットキャラクターしきま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』

#### すろっぽ

D班 26日  
E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

	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(D班)	761	15	26	366	110	4.5	237	0.7	0.5	34	8.3	2.9
4月分平均栄養量(E班)	759	15	27	369	110	4.5	237	0.6	0.5	34	8.4	3.0
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

## 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います。

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。

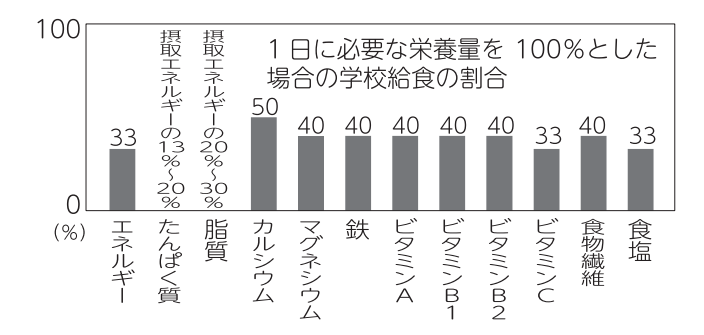
## 給食費について

1食300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」をご確認ください。

## 学校給食の栄養



## 給食の内容

奈良市の中学校はD班とE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。

## 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

各班の日付で確認してください。

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料8品目
D 22日(水)	ご飯 牛乳	米(奈良市産)	110	乳
		牛乳	1本	乳
	ブルコギ	豚肉	32.5	
		ごま油	1.3	
		おろしにんにく	0.39	
		酒	2.6	
		コチジャン	0.65	
		濃口しよゆ	2.6	小麦
		砂糖	1.04	
		玉ねぎ	39	
にんじん		13		
太もやし		13		
E 21日(火)	かきたまスープ	にら	3.9	
		白ごま	0.65	
	卵	39	卵	
	玉ねぎ	26		
	にんじん	13		
	チンゲン菜	19.5		
	青ねぎ	3.9		
	中華スープ(粉末)	2.21	小麦	
	塩	0.07		
	酒	0.65		
小魚	濃口しよゆ	0.65	小麦	
	水	143		

献立名・食品名・1人分の分量を表示しています。




**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・うずら卵・卵製品・牛乳・乳製品の除去食対応を行っています。**

### 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。  
 ※牛乳がつかないため、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**

- うるめ節でだしをとる。かつお節でもよい。
- 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。
- 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D班 E班 15日を参考にしてください。

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)  
 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)