

令和6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

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

[illegible]

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
B 18日(水)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳 乳	A 19日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳 乳	A 20日(金)	ごはん ぎゅうにゅう わかざぎフライ	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	
		ぶたミンチ	25				わかざぎフライ	30				あけあぶら	30	
		サラダあぶら	0.3				ぶたミンチ	12				サラダあぶら	12	
		つちしょうが	0.3				さとう	0.5				おから	3	
		おろしにんにく	0.08				じゃがいも	3				やきちくわ	3	
		しお	0.05				たまねぎ	10				にんじん	10	
		こしょう	0.02				ごぼう	3				あおねぎ	3	
		あかぶどうしゅ	1				うるめがし	1.5				こいくちしょうゆ	2	
		じゃがいも	55				さとう	2.3				みりん	2.5	
B 18日(水)	キーマカレー	たまねぎ	40	小麦 乳 乳 小麦	B 20日(金)	ボイルサラダ	キャベツ	20	小麦 乳 乳 小麦	B 19日(木)	きらずのにも	さけ	30	小麦
		にんじん	20				にんじん	10				みず	5	
		トマトピューレ	6				ホールコーン	8				あぶらあげ	20	
		りんごピューレ	6				ナムルドレッシング	7				たまねぎ	30	
		コンソメ	1.4				たまねぎ	30				とうふ	30	
		チャツネ	0.8				サラダあぶら	0.3				ほしわかめ	0.3	
		だっしふんにゅう	3				しお	0.2				あおねぎ	3	
		かくチーズ	3				かぼちゃ	0.05				うるめがし	3.3	
		バター	4				かぼちゃ (うらごし)	20				みそ	7	
		こむぎこ	4				にんじん (うらごし)	20				しろみそ	1	
B 18日(水)	ブロッコリーのサラダ	さとう	0.2	小麦 乳 乳 小麦	B 20日(金)	かぼちゃのポターージュ	こしょう	20	小麦 乳 乳 小麦	B 19日(木)	とうふのみそしる	みず	30	小麦
		ゆめ	30				かぼちゃ	20				あぶらあげ	5	
		カレーこ	0.9				かぼちゃ (うらごし)	20				たまねぎ	20	
		トマトケチャップ	2				にんじん (うらごし)	20				とうふ	30	
		ウスターソース	2.4				コンソメ	1.6				ほしわかめ	0.3	
		こいくちしょうゆ	0.6				ぎゅうにゅう	30				あおねぎ	3	
		ヨーグルト (むとう)	2				なまクリーム	0.5				うるめがし	3.3	
		みず	30				バター	0.5				みそ	7	
		ブロッコリー	20				みず	55				しろみそ	1	
		キャベツ	20				いちごクレープ	1こ				みず	110	
B 18日(水)	ツナ (サラダぞえ)	ホールコーン	5	小麦 乳 乳 小麦	B 20日(金)	いちごクレープ	いちごクレープ (35g)	1こ	小麦 乳 乳 小麦	B 19日(木)	とうふのみそしる	みず	110	小麦
		ノンエッグマヨネーズ(10g)	1ふくら				いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	
		まぐろあぶらづけ	15				いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	
							いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	
							いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	
							いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	
							いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	
							いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	
							いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	
							いちごクレープ (35g)	1こ				みず	110	

	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)	VA (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
12月分平均栄養量 (A班)	663	15	32	366	88	3.1	244	0.5	0.5	28	4.9	2.1
12月分平均栄養量 (B班)	662	15	33	368	88	3.1	244	0.5	0.5	28	5.0	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。アレルギーに関する変更は、学校を通じて対象児童・生徒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…81g 高学年用パン…95g 小さいパン…66g 揚げパン…81g 牛乳…200cc

食育の日

日本の郷土料理について知ろう

今月は『石川県』

A班 13日・B班 12日

じぶ煮

小麦粉をまぶした鴨肉や鶏肉と、麩や野菜をだしで煮た料理です。石川県では、おもてなしや特別な日の料理として食べられています。

めった汁

さつま芋や大根、にんじんなどの根菜類を使った、貝だくさんの豚汁です。めった汁という料理名は、「やたらめったら貝を入れる」「やたらめったら貝を切る」ことに由来しています。

写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理Webサイト

おすすめ給食レシピ

奈良のっぺ

おすすめポイント

おん祭のときに食べられる郷土料理です。
12月15日の大宿所祭でふるまわれています。
奈良のっぺは、肉や魚を入れずに作る精進料理で、里芋が煮崩れることで自然にとろみがつく、貝だくさんの煮物です。

烏帽子切り

昔の帽子「烏帽子」に似た形。筒状の材料を小口に切り、それを斜めに切る。

作り方

- ① 貝材は烏帽子切りまたは食べやすい大きさに切る。
- ② うるめ節（またはかつお節）でだしをとる。
- ③ 煮えにくい貝材から順に煮る。調味料を加え、味を調え仕上げる。
※分量はA班・B班16日を参考にしてください。

給食室探検!

～揚げパン～

大人気の揚げパンは給食室で作っています！

焦げないように一つ一つ裏返しながら揚げます

パンがつぶれないよう、ていねいに並べます

砂糖をまぶします

寒い冬を元気に過ごそう

寒さに負けないようにするためには、体を温めて抵抗力をつけることが大切です。次のことに気をつけて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

1. たんぱく質をとろう

たんぱく質は、体をつくるもとになる大切な栄養素です。体を温め、寒さに強い体をつくりまします。

2. ビタミンをたっぷりとろう

- ・ビタミンA…鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。
- ・ビタミンC…体の抵抗力を高める働きがあります。

野菜や果物は、かぜに負けない栄養がたっぷりです

3. 温かい料理で温まろう

冬が旬の野菜や魚介、肉、豆腐などが入ったスープや鍋料理で体を温めましょう。

4. 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると、体温が上昇し、免疫力が高まります。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活リズムを整えましょう

他にも……

食べ過ぎに気をつけましょう。

十分な睡眠と適度な運動を心がけましょう。