

令和6年度 中学校

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)

☆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

Main table containing school lunch menus for each day from D8 to D24. Each row lists the menu name, ingredients, and allergen information (e.g., wheat, milk, eggs). The table is organized by date and day of the week.

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 24日(金)	ご飯 牛乳 にしんのかんろ煮 奈良漬きんぴら	米(奈良市産)	110		D 27日(月)	ご飯 さばの梅煮 高野の粉の煮物	米(奈良市産)	110		D 28日(火)	パン 牛乳 豆腐ナゲット 大和まなのソテー	パン	1個	小麦・乳
		牛乳	1本	乳			牛乳	1本	乳			豆腐ナゲット(1個20g)	3個	小麦
E 23日(木)	大和茶すいとん	豚肉	10.4		E 27日(月)	高野の粉の煮物	酒	1		E 29日(水)	奈良の酒かす クリームシチュー	ポークフランク	7.8	
		平天	6.5				濃口しょうゆ	2	小麦			大和まな	13	
D 29日(水)	かしわのすき焼き	ごぼう	32.5		E 27日(月)	高野の粉の煮物	みりん	1.5		E 29日(水)	奈良の酒かす クリームシチュー	キャベツ	39	
		にんじん	6.5				高野の粉	9.1				ホールコーン	6.5	
E 28日(火)	ちりめんたくあん	つきこんにやく	6.5		E 27日(月)	高野の粉の煮物	水	0.78	小麦	E 29日(水)	奈良の酒かす クリームシチュー	鶏肉	19.5	
		奈良漬	2.6				鶏ミンチ	15.6				にんじん	13	
E 28日(火)	ちりめんたくあん	白ごま	0.33		E 27日(月)	高野の粉の煮物	青ねぎ(奈良市産)	3.9		E 29日(水)	奈良の酒かす クリームシチュー	にんじん	26	
		金ごま	0.33				酒	0.78				じゃがいも	52	
E 28日(火)	ちりめんたくあん	煮干し(粉末)	0.39		E 27日(月)	高野の粉の煮物	うるめ節	2.6	小麦	E 29日(水)	奈良の酒かす クリームシチュー	白みそ	5.2	
		ごま油	0.65				みそ	7.8				酒かす	2.6	
E 28日(火)	ちりめんたくあん	酒	0.65		E 27日(月)	高野の粉の煮物	赤みそ	1.3		E 29日(水)	奈良の酒かす クリームシチュー	牛乳	39	乳
		砂糖	3.25				水	143				バター	0.65	乳
E 28日(火)	ちりめんたくあん	濃口しょうゆ	3.9	小麦	E 27日(月)	高野の粉の煮物	水	143		E 29日(水)	奈良の酒かす クリームシチュー	水	65	
		みりん	0.65	小麦			D 30日(木)	ポイルサラダ	豚肉			19.5		D 31日(金)
うるめ節	3.9		D 30日(木)	ポイルサラダ	油揚げ	6.5				D 31日(金)	デジカルビ	牛乳	1本	
水	143				D 30日(木)	ポイルサラダ	大根	39				D 31日(金)	デジカルビ	豚肉
フルーツキャロットゼリー	フルーツキャロットゼリー(50g)	1個		E 31日(金)			コンソメスープ	にんじん	13		E 30日(木)			わかめスープ
			E 31日(金)		コンソメスープ	ホールコーン		13		E 30日(木)		わかめスープ	おろしにんにく	
				E 31日(金)		コンソメスープ	ベーコン	6.5			E 30日(木)		わかめスープ	濃口しょうゆ
			E 31日(金)		コンソメスープ		じゃがいも	39		E 30日(木)		わかめスープ		酒
				E 31日(金)		コンソメスープ	玉ねぎ	32.5			E 30日(木)		わかめスープ	トッポギ
			E 31日(金)		コンソメスープ		水	143		E 30日(木)		わかめスープ		キャベツ
				E 31日(金)		コンソメスープ	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋		小麦		E 30日(木)	わかめスープ
			E 31日(金)		コンソメスープ		チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	E 30日(木)	わかめスープ		
				E 31日(金)		コンソメスープ	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦			E 30日(木)	わかめスープ
			E 31日(金)		コンソメスープ		チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	E 30日(木)	わかめスープ		
				E 31日(金)		コンソメスープ	チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦			E 30日(木)	わかめスープ
			E 31日(金)		コンソメスープ		チョコクリーム	チョコクリーム(15g)	1袋	小麦	E 30日(木)	わかめスープ		

	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)
1月分平均栄養量(D班)	832	15	30	435	117	4.7	345	0.7	0.6	37	7.6	2.9
1月分平均栄養量(E班)	831	15	31	438	117	4.7	345	0.7	0.6	37	7.7	2.9
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。  
 ご飯…242g 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  
 もち粉・青ねぎ・キャベツ・しろな  
 大和まな・大豆・金ごま・梅ペースト  
 大和茶・奈良のはちみつ大豆

## 食育の日テーマ

### 日本の郷土料理について知ろう

今月は『群馬県』  
 毎月19日は食育の日

D班 17日・E班 16日

#### こしね汁

群馬県の南部にある富岡市は、肉や野菜などの農畜産物が美味しく育つことで知られています。特に有名なものは、こんにやくいも、原木栽培しいたけ、下仁田ねぎです。「こしね汁」は「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を取り、名付けられたそうです。

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

#### 奈良の雑煮

**おすすめポイント**  
 奈良の雑煮は、一年間、家族が円満に過ごせるように野菜類は輪切りにし、白みそ仕立ての汁に丸餅を入れます。餅にきな粉をつけて食べるのが特徴で、きな粉の黄色は、米の豊作を願っています。

**作り方** きな粉と砂糖を合わせておく  
 ① 祝だいこん\*・金時人参…5mmの輪切り  
 里芋…1cmの輪切り 豆腐…大きめの角切り  
 ② 出し汁に野菜を入れ、柔らかく煮えたら豆腐を加えて一煮立ちさせて、白みそを入れる。  
 ③ 餅は焼いて鍋に入れる。

**食べ方**  
 餅を汁から取り出し、砂糖入りきな粉をつけて食べる。

\*祝だいこんは直径3cm位の大根で、金時人参は鮮やかな紅色の人参です。どちらも12月下旬に収穫される正月には欠かせない野菜です。  
 ※分量はD班10日・E班9日を参考にしてください。

### 給食室探検!

#### ~手作りルウ~

#### カレーやシチューの美味しさの秘密!

- 鍋にバターを溶かす
- 小麦粉を振り入れる
- 時間をかけてゆっくり炒める
- 牛乳または湯を少しずつ加えて、炒めた小麦粉をのばす
- とろみが出るまで、鍋底からしっかり混ぜる

なめらかなルウの出来上がり!!

★ホワイトルウは小麦粉を焦がさないように、ブラウンルウは茶色になるまで時間をかけて炒めます

## 1月24日~1月30日は「全国学校給食週間」です!

「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたものです。日本の学校給食は、お弁当を持ってこれなかった子どもたちのために食事を提供したことが始まりでした。戦後は食べ物が不足し栄養を補うために、そして現在は食に関する正しい知識と望ましい習慣を身につける役割を担っています。この期間中、学校給食の意義や役割について知らせるために、全国で様々な取組が行われます。奈良市では、奈良県の郷土料理や地場産物を取り入れ、地域に伝わる食文化を知らせます。

明治22年  
学校給食のはじまり

おにぎり  
焼き魚  
つけもの

昭和20年  
戦後学校給食の再開

ミルク給食開始

脱脂粉乳  
みそ汁

昭和50年代~60年代  
米飯給食開始

ご飯・牛乳  
ビーフカレー  
ゆで卵  
福神漬

現在

ご飯・牛乳  
さばの梅煮  
小松菜の煮浸し  
かす汁