



学校給食献立表

☆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・平城・富雄南・富雄北・鶴舞・鳥見・青和・二名・西大寺北・富雄第三・平城西・大安寺西・三碓・鼓阪北・佐保川

B班 済美・都跡・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・田原・柳生・興東・あやめ池・登美ヶ丘・六条・右京・東登美ヶ丘・神功・朱雀・済美南・伏見南・佐保台・左京・月ヶ瀬・都祁

栄養三色

あか・・・からだをつくるものになるもの
 き・・・エネルギーのもとになるもの
 みどり・・・からだのちょうしをととのえるものになるもの

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7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)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)

| 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(g) | 栄養三色 | 特定原材料7品目 | 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(g) | 栄養三色 | 特定原材料7品目 | 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(g) | 栄養三色 | 特定原材料7品目 |
|----------|-----------------------------|------------|--------|------|----------|----------|-----------------|------------|--------|------|----------|----------|------------------------------|------------------|--------|------|----------|
| A 13日(金) | むぎごはん ぎゅうにゅう | (こめ(奈良市産)) | 76.5 | き | | B 13日(金) | パン ぎゅうにゅう | パン | 1こ | き | 乳・小麦 | A 16日(月) | ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき | こめ(奈良市産) | 90 | き | |
| | | むぎ | 13.5 | あか | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | あか | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | あか | 乳 |
| A 17日(火) | デジカルビ | ぶたにく | 25 | あか | | A 18日(水) | デジカルビ | ぶたにく | 25 | あか | | A 19日(木) | はるやさいのいために | ぶたにく | 20 | あか | |
| | | ごまあぶら | 0.04 | き | | | | ごまあぶら | 0.04 | き | | | | さわらのさいきょうやき(40g) | 1きれ | あか | |
| B 18日(水) | ちゅうかスープ | おろしにんにく | 0.04 | き | | B 17日(火) | ちゅうかスープ | おろしにんにく | 0.04 | き | | B 20日(金) | にゅうめん | ぶたにく | 20 | あか | |
| | | さけ | 0.5 | き | | | | さけ | 0.5 | き | | | | サラダあぶら | 0.3 | き | |
| A 20日(金) | コーンポタージュ | こいくちしょうゆ | 1 | き | 小麦 | A 23日(月) | コーンポタージュ | こいくちしょうゆ | 1 | き | 小麦 | A 24日(火) | ハンバーグのケチャップに | さけ | 0.3 | き | |
| | | しお | 0.03 | き | | | | しお | 0.03 | き | | | | あぶらあげ | 5 | あか | |
| B 19日(木) | セルフおやこどんぶり | たまねぎ | 20 | みどり | | B 23日(月) | ポークカレー | たまねぎ | 20 | みどり | | B 25日(水) | ツナとひじきのサラダ | あぶらあげ | 5 | あか | |
| | | にんじん | 10 | みどり | | | | にんじん | 10 | みどり | | | | たまご | 25 | あか | 卵 |
| A 25日(水) | むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに | こめ(奈良市産) | 76.5 | き | | A 26日(木) | むぎごはん ぎゅうにゅう | (こめ(奈良市産)) | 76.5 | き | | A 27日(金) | むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご | こめ(奈良市産) | 76.5 | き | |
| | | むぎ | 13.5 | あか | 乳 | | | むぎ | 13.5 | あか | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | あか | 乳 |
| B 24日(火) | じゃがいものみそしる | とり | 15 | あか | 卵 | B 27日(金) | じゃがいものみそしる | とり | 15 | あか | 卵 | B 26日(木) | しんじゃがに | ぶたにく | 20 | あか | |
| | | たまご | 45 | あか | 卵 | | | たまご | 45 | あか | 卵 | | | さとう | 1 | き | |
| | | かまぼこ | 7 | あか | | | | かまぼこ | 7 | あか | | | | さとう | 20 | あか | |
| | | あぶらあげ | 5 | あか | | | | あぶらあげ | 5 | あか | | | | こいくちしょうゆ | 1 | き | 小麦 |
| | | えのきたけ | 7 | みどり | | | | えのきたけ | 7 | みどり | | | | さけ | 0.5 | き | |
| | | たまねぎ | 50 | みどり | | | | たまねぎ | 50 | みどり | | | | サラダあぶら | 0.2 | き | |
| | | あおねぎ | 4 | みどり | | | | あおねぎ | 4 | みどり | | | | じゃがいも | 70 | き | |
| | | さとう | 2.5 | き | | | | さとう | 2.5 | き | | | | たまねぎ | 45 | みどり | |
| | | こいくちしょうゆ | 3.5 | き | 小麦 | | | こいくちしょうゆ | 3.5 | き | 小麦 | | | にんじん | 15 | みどり | |
| | | うすくちしょうゆ | 3.5 | き | 小麦 | | | うすくちしょうゆ | 3.5 | き | 小麦 | | | いとこんにやく | 30 | き | |
| | | みりん | 2 | き | | | | みりん | 2 | き | | | | さやいんげん | 5 | みどり | |
| | | さけ | 1 | き | | | | さけ | 1 | き | | | | さとう | 2 | き | |
| | | かたくりこ | 1 | き | | | | かたくりこ | 1 | き | | | | みりん | 1 | き | |
| | | みず | 40 | き | | | | みず | 40 | き | | | | こいくちしょうゆ | 4 | き | 小麦 |
| | | たかなづけ | 15 | みどり | 小麦 | | | たかなづけ | 15 | みどり | 小麦 | | | うすくちしょうゆ | 1 | き | 小麦 |
| | | ちりめんじゃこ | 8 | あか | | | | ちりめんじゃこ | 8 | あか | | | | しお | 0.1 | き | 小麦 |
| | | ごまあぶら | 0.3 | き | | | | ごまあぶら | 0.3 | き | | | | みず | 20 | き | |
| | | さとう | 0.5 | き | | | | さとう | 0.5 | き | | | | あさり | 20 | あか | |
| | | こいくちしょうゆ | 0.5 | き | 小麦 | | | こいくちしょうゆ | 0.5 | き | 小麦 | | | つちしょうが | 0.6 | みどり | |
| | | みりん | 0.3 | き | | | | みりん | 0.3 | き | | | | こんぶこ | 0.04 | あか | |
| | | しろごま | 2 | き | | | | しろごま | 2 | き | | | | さとう | 1.2 | き | |
| | | アセロラゼリー | 40g | き | | | | アセロラゼリー | 40g | き | | | | こいくちしょうゆ | 0.8 | き | 小麦 |
| | | | | | | | | | | | | | | たまりしょうゆ | 0.8 | き | 小麦 |
| | | | | | | | | | | | | | | みりん | 1.6 | き | |
| | | | | | | | | | | | | | | さけ | 0.8 | き | |

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (%) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | VA (μgRE) | VB1 (mg) | VB2 (mg) | VC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-------------------|-----------------|--------------|--------------------|---------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 4月分 平均栄養量A班 | 696 | 26.2 | 27.8 | 393 | 3.7 | 343 | 0.51 | 0.56 | 37 | 5.3 |
| 4月分 平均栄養量B班 | 692 | 26.4 | 28.2 | 394 | 3.6 | 343 | 0.49 | 0.56 | 40 | 5.7 |
| 文部科学省 学校給食摂取基準 | 640 | 24 ※18~32 | 摂取エネルギーの 25~30% | 350 | 3 | 170 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 |

注) 栄養基準値は月平均で計算しています。 ※表示した値の内に納めることが望ましい範囲

☆1年生の給食は19日(木)から始まります。

☆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。アレルギー表示に変更がある場合は学校を通じて対象者にお知らせします。

〔低学年用ご飯…176g(麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
高学年用ご飯…220g

〔低学年用パン…81g [牛乳…200cc
高学年用パン…95g
小さいパン…66g



奈良市の学校給食について



古都ならの日・献立紹介 A・B班16日(月)

【春野菜のいため煮】

春が旬の野菜、キャベツ・たけのこ・菜の花を使っています。

<作り方>

- ①油揚げ、キャベツは短冊切り、人参、たけのこはせん切りにする。菜の花は2cm位に切りさっとゆでる。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め酒をふる。
- ③人参・たけのこ・油揚げ・キャベツを炒め、調味料を入れる。
- ④ゆでた菜の花を加えて煮て、味を調え仕上げる。

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43校と中学校21校の児童生徒併せて25000食を提供しています。

学校給食の7つの目標

「学校給食法」第二条より

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

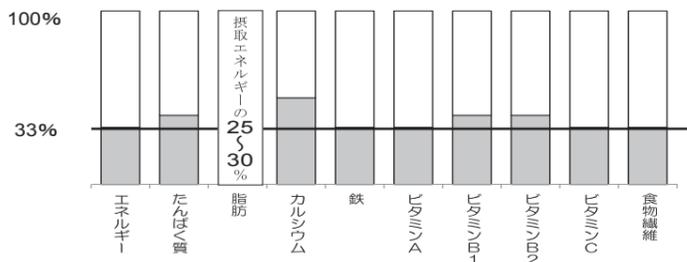
働くことを尊び、感謝する心を育てる

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

学校給食の栄養

1日に必要な栄養量を100%とした場合の学校給食の割合



学校給食の栄養量は、エネルギー・鉄・食物繊維などは1日の約1/3になっています。家庭でとりにくいカルシウム・ビタミン類は33%~50%を給食でとるようにし、塩分は2.5g未満を基準にしています。

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。

給食費について

1食246円です。
毎月実施された回数に応じて翌月に奈良市が徴収します。

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。

予定献立表の見方

食品を体内でのおもな働きによって3つのグループ(赤・緑・黄)に分けています。

| 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(1食) | 栄養三色 | 特定原材料7品目 | 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(1食) | 栄養三色 | 特定原材料7品目 |
|---------------|--|---------------|---------|---------|----------|----------|--|----------|---------|------|----------|
| A 17日(火) | ぎゅうにゅう チキンメンチカツ あげあぶら キャベツ ポイルキャベツ | パン | 1こ | き | 乳・小麦 | A 18日(水) | むぎごはん ぎゅうにゅう さんま(40g) つちしょうが さとう みりん さけ みず ひじき つきこんにやく にんじん あぶらあげ ひらてん サラダあぶら うるめぶし さとう ごいちしょうゆ みりん みず とうふ あぶらあげ たまねぎ ほしわかめ あおねぎ うるめぶし みそ しろみそ みず | こめ(奈良市産) | 76.5 | き | 乳 |
| | | ぎゅうにゅう | 118ml | あか | 小麦 | | | むぎ | 13.5 | あか | |
| | | チキンメンチカツ(50g) | 1こ | あか | 小麦 | | | ごいちしょうゆ | 1.2 | あか | |
| | | あげあぶら | 40g | みどり | | | | さとう | 3 | き | |
| | | キャベツ | 40g | みどり | | | | みりん | 2 | き | |
| | | トンカツソース | 2.5g | あか | | | | さけ | 1 | あか | |
| | | ウスターソース | 2.5g | あか | | | | みず | 15 | あか | |
| | | ベーコン | 3g | あか | | | | ひじき | 3 | あか | |
| | | じゃがいも | 30g | き | | | | つきこんにやく | 3 | あか | |
| | | たまねぎ | 25g | みどり | | | | にんじん | 5 | みどり | |
| にんじん | 15g | みどり | | あぶらあげ | 5 | あか | | | | | |
| しろいげんまめ(うらごし) | 13g | あか | | ひらてん | 5 | あか | | | | | |
| クリームコーン | 10g | みどり | | サラダあぶら | 0.3 | き | | | | | |
| ホールコーン | 10g | みどり | | うるめぶし | 1 | き | | | | | |
| ホールポタージュ | 10g | みどり | | さとう | 2.5 | き | | | | | |
| パセリ | 0.5g | みどり | | ごいちしょうゆ | 3 | き | | | | | |
| しお | 0.1g | あか | | みりん | 0.5 | き | | | | | |
| こしょう | 0.05g | あか | | みず | 10 | あか | | | | | |
| コンソメ | 1.5g | あか | 小麦 | とうふ | 30 | あか | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 40g | あか | 乳 | あぶらあげ | 6 | あか | | | | | |
| だっしふんにゅう | 40g | あか | 乳 | たまねぎ | 25 | みどり | | | | | |
| バター | 0.5g | き | 乳 | ほしわかめ | 0.5 | あか | | | | | |
| みず | 30g | き | 乳 | あおねぎ | 3 | みどり | | | | | |
| | | | | うるめぶし | 3 | き | | | | | |
| | | | | みそ | 9 | あか | | | | | |
| | | | | しろみそ | 1 | あか | | | | | |
| | | | | みず | 110 | あか | | | | | |

古都ならの日

今年度より奈良市では、奈良市産米をおいしく食べる日として毎月1回白米給食を実施する「古都ならの日」を設定しました。奈良の地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、私たちが住む奈良への関心を深めることを目指します。

- 4月16日・5月21日・6月18日
- 7月2日・9月10日・10月15日
- 11月5日・12月10日・1月28日
- 2月18日・3月11日

※日程は変更になる場合があります。

特定原材料7品目が含まれる場合に表示されます。

献立表がA・B班共通です。日々の給食内容は各班の日付で確認してください。

奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

<<お知らせ>>背景に使用しているものは、奈良の鹿、稲穂と奈良の自然の恵みを合わせて奈良市の特徴が凝縮されたお米であることを表現された奈良市産米PRのシンボルマークです。

毎月19日は食育の日

「しかまろくん」がお知らせします。

◇しかまろくんの7ロフィール◇

- ・性別→男の子
- ・性格→のんびりや
- ・好物→鹿せんべい
- ・好きな場所→奈良公園
- ・誕生日→4月6日

しかまろくん
奈良市観光協会

「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」により定められたものです。

奈良市の学校給食では、平成30年度の「食育の日」は「かみかみデー」として、よくかむことをテーマにし「かみかみ献立」を実施します。よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために重要な働きをしています。家庭配布献立表を通じて、よくかむことの効果について特集します。



| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (%) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | VA (μgRE) | VB1 (mg) | VB2 (mg) | VC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-------------------|-----------------|--------------|--------------------|---------------|-----------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 4月分 平均栄養量D班 | 851 | 31.5 | 26.2 | 458 | 4.9 | 383 | 0.062 | 0.63 | 46 | 6.9 |
| 4月分 平均栄養量E班 | 851 | 31.9 | 26.7 | 461 | 4.9 | 382 | 0.6 | 0.64 | 49 | 7.3 |
| 文部科学省 学校給食摂取基準 | 820 | 30 ※18~32 | 摂取エネルギーの 25~30% | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 6.5 |

注) 栄養基準値は月平均で計算しています。 ※表示した値の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。アレルギー表示に変更がある場合は学校を通じて対象者にお知らせします。

[ご飯…242g (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)]
〔パン…125g 〔牛乳…200cc
減量パン…95g

古都ならの日・献立紹介 D・E班16日(月)

【春野菜のいため煮】

春が旬の野菜、キャベツ・たけのこ・菜の花を使っています。

<作り方>

- ①油揚げ、キャベツは短冊切り、人参、たけのこはせん切りにする。菜の花は2cm位に切りさっとゆでる。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め酒をふる。
- ③人参・たけのこ・油揚げ・キャベツを炒め、調味料を入れる。
- ④ゆでた菜の花を加えて煮て、味を調え仕上げる。



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43校と中学校21校の児童生徒併せて25000食を提供しています。

学校給食の7つの目標

「学校給食法」第二条より

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

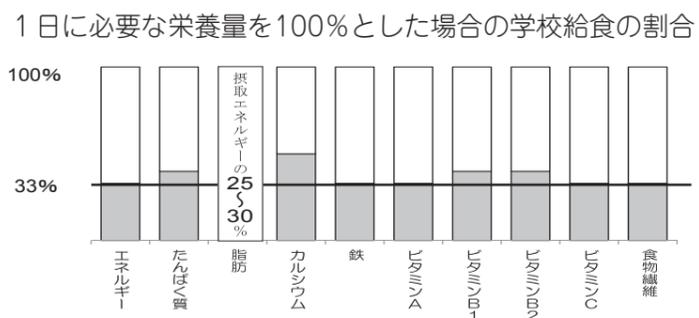
自然の恵みに感謝する心を育てる

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

学校給食の栄養



学校給食の栄養量は、エネルギー・鉄・食物繊維などは1日の約1/3になっています。家庭でとりにくいカルシウム・ビタミン類は33%~50%を給食でとるようにし、塩分は3g未満を基準にしています。

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。

給食費について

1食300円です。
毎月実施された回数に応じて翌月に奈良市が徴収します。

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。

予定献立表の見方

6つの基礎食品群で、食べ物の主な働きを知らせます。

| 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(g) | 食品群 | 特定原材料7品目 | 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分(g) | 食品群 | 特定原材料7品目 | |
|-------------|--|---------------|--------|---------|----------|---------|------------------------|----------|--------|-----|----------|------|
| D17日(火) | 牛乳 チキンメンチカツ 揚げ油 キャベツ ポイルキャベツ | パン | 1個 | 5 | 小麦 | D18日(水) | 麦ご飯 牛乳 さんまのしょうが煮 | 米(奈良市産) | 93.5 | 5 | 小麦 | |
| | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | | | 麦 | 16.5 | 5 | 乳 | 16.5 |
| | | チキンメンチカツ(50g) | 1個 | 1 | 小麦 | | | 牛乳 | 1本 | 2 | 乳 | 16.5 |
| | | 揚げ油 | 6 | 4 | | | | さんま(40g) | 1切 | 1 | | 1.2 |
| | | キャベツ | 5.2 | 4 | | | | 土しよが | 1.2 | 4 | | 3 |
| | | ポイルキャベツ | 3.2 | 4 | | | | 濃口しょうゆ | 3 | 5 | 小麦 | 2 |
| | | トンカツソース | 3.2 | 4 | | | | 砂糖 | 3 | 5 | | 2 |
| | | ウスターソース | 3.2 | 4 | | | | みりん | 2 | | | 1 |
| | | ベーコン | 6.5 | 1 | | | | 酒 | 1 | | | 15 |
| | | じゃがいも | 39 | 5 | | | | 水 | 15 | | | 3.9 |
| 玉ねぎ | 32.5 | 4 | | ひじき | 6.5 | 2 | | 6.5 | | | | |
| にんじん | 19.5 | 3 | | つきこんにやく | 6.5 | 5 | | 6.5 | | | | |
| 白いんげん豆(裏ごし) | 19.5 | 1 | | にんじん | 6.5 | 3 | | 6.5 | | | | |
| クリームコーン | 15 | 4 | | 油揚げ | 6.5 | 1 | | 6.5 | | | | |
| ホールコーン | 15 | 4 | | 平天 | 6.5 | 1 | | 0.39 | | | | |
| パセリ | 0.65 | 3 | | サラダ油 | 0.39 | 6 | | 1.3 | | | | |
| 塩 | 0.15 | 3 | | うるめ節 | 1.3 | | | 0.65 | | | | |
| こしょう | 0.04 | 3 | | 砂糖 | 3.25 | 5 | 小麦 | 3.9 | | | | |
| コンソメ | 1.95 | 3 | 小麦 | 濃口しょうゆ | 3.9 | | | 0.65 | | | | |
| 牛乳 | 52 | 2 | 乳 | みりん | 2 | | | 13 | | | | |
| 脱脂粉乳 | 3.5 | 2 | 乳 | 水 | 13 | | | 39 | | | | |
| バター | 0.65 | 6 | 乳 | 豆腐 | 39 | 1 | | 7.8 | | | | |
| 水 | 39 | 3 | | 油揚げ | 7.8 | 1 | | 32.5 | | | | |
| 棒ソーセージ | 1本 | 1 | 小麦・かに | 玉ねぎ | 32.5 | 4 | | 0.65 | | | | |
| 棒ソーセージ(20g) | 1本 | 1 | 小麦・かに | 干しわかめ | 0.65 | 2 | | 3.9 | | | | |
| | | | | 青ねぎ | 3.9 | 3 | | 3.9 | | | | |
| | | | | うるめ節 | 3.9 | 6 | | 11.7 | | | | |
| | | | | みそ | 11.7 | 1 | | 1.3 | | | | |
| | | | | 白みそ | 1.3 | 1 | | 14.3 | | | | |
| | | | | 水 | 14.3 | | | | | | | |

特定原材料7品目が含まれる場合に表示されます。



古都ならの日

今年度より奈良市では、奈良市産米をおいしく食べる日として毎月1回白米給食を実施する「古都ならの日」を設定しました。奈良の地場産物や郷土料理を積極的に取り入れ、私たちが住む奈良への関心を深めることを目指します。

4月16日・5月21日・6月18日
7月2日・9月10日・10月15日
11月5日・12月10日・1月28日
2月18日・3月11日

※日程は変更になる場合があります。

<<お知らせ>>背景に使用しているものは、奈良の鹿、稲穂と奈良の自然の恵みを合わせて奈良市の特徴が凝縮されたお米であることを表現された奈良市産米PRのシンボルマークです。

献立表がD・E班共通です。日々の給食内容は各班の日付で確認してください。

奈良県や日本各地の郷土料理・世界の料理も献立に取り入れています。

毎月19日は **食育の日**

「しかまろくん」がお知らせします。
◇しかまろくんの7ロフィール◇

- ・性別→男の子
- ・性格→のんびりや
- ・好物→鹿せんべい
- ・好きな場所→奈良公園
- ・誕生日→4月6日

しかまろくん © 奈良市観光協会

「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」により定められたものです。

奈良市の学校給食では、平成30年度の「食育の日」は「かみかみデー」として、よくかむことをテーマにし「かみかみ献立」を実施します。よくかむことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるために重要な働きをしています。家庭配布献立表を通じて、よくかむことの効果について特集します。

