



令和4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21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

Main table with columns for Date, Dish Name, Food Name, and Allergen Information. It lists daily school lunch menus from April 11th to April 27th, including items like rice, bread, meat, and vegetables, with specific allergen labels.





日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目	
D 27日(水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳	パン 牛乳	パン	1個	小麦・乳	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5
		小麦	16.5			小麦	1本			16.5	小麦			1本	16.5
		豚肉	26			豆腐	65			豆腐	65			豆腐	65
		サラダ油	0.39			豚ミンチ	19.5			豚ミンチ	19.5			豚ミンチ	19.5
		土しょうが	0.39			土しょうが	0.52			土しょうが	0.52			土しょうが	0.52
		おろしにんにく	0.1			ガーリック	0.13			ガーリック	0.13			ガーリック	0.13
		塩	0.2			たけのこ	6.5			たけのこ	6.5			たけのこ	6.5
		しょうゆ	0.03			玉ねぎ	26			玉ねぎ	26			玉ねぎ	26
		赤ぶどう酒	1.3			にんじん	13			にんじん	13			にんじん	13
		じゃがいも	65			青ねぎ	1.3			青ねぎ	1.3			青ねぎ	1.3
E 26日(火)	ポークカレー	玉ねぎ	58.5	小麦 乳 乳 小麦	マーボー豆腐	中華スープ(粉末)	0.26	小麦	マーボー豆腐	中華スープ(粉末)	0.26	小麦	マーボー豆腐	中華スープ(粉末)	0.26
		にんじん	26			鶏がらスープ	2.6			鶏がらスープ	2.6			鶏がらスープ	2.6
		カレー粉	1.17			濃口しょうゆ	0.26			濃口しょうゆ	0.26			濃口しょうゆ	0.26
		りんごピューレ	5.2			砂糖	0.65			砂糖	0.65			砂糖	0.65
		トマトピューレ	10.4			みそ	1.95			みそ	1.95			みそ	1.95
		コンソメ	1.95			赤みそ	0.39			赤みそ	0.39			赤みそ	0.39
		チャツネ	1.3			ごま油	0.13			ごま油	0.13			ごま油	0.13
		脱脂粉乳	3.9			かたくり粉	0.26			かたくり粉	0.26			かたくり粉	0.26
		角チーズ	5.2			水	10.4			水	10.4			水	10.4
		バター	5.2			ベーコン	5.2			ベーコン	5.2			ベーコン	5.2
E 26日(火)	海そうサラダ	小麦粉	5.2	小麦	ワンタンスープ	ワンタンの皮	15.6	小麦	ワンタンスープ	ワンタンの皮	15.6	小麦	ワンタンスープ	ワンタンの皮	15.6
		砂糖	0.39			チンゲン菜	19.5			チンゲン菜	19.5			チンゲン菜	19.5
		湯	5.2			にんじん	13			にんじん	13			にんじん	13
		トマトケチャップ	2.6			玉ねぎ	26			玉ねぎ	26			玉ねぎ	26
		濃口しょうゆ	1.04			中華スープ(粉末)	2.21			中華スープ(粉末)	2.21			中華スープ(粉末)	2.21
		ウスターソース	3.25			濃口しょうゆ	0.39			濃口しょうゆ	0.39			濃口しょうゆ	0.39
		ヨーグルト(無糖)	2.6			酒	0.65			酒	0.65			酒	0.65
		水	3.9			ごま油	0.26			ごま油	0.26			ごま油	0.26
		キャベツ	5.2			水	156			水	156			水	156
		海そうミックス	0.52			小魚	11			小魚	11			小魚	11
E 26日(火)	ゆで卵	ホールコーン	6.5	卵	みかんジャム	みかんジャム(15g)	1袋	卵	みかんジャム	みかんジャム(15g)	1袋	卵	みかんジャム	みかんジャム(15g)	1袋
		ゆずしょうゆドレッシング	10.4												
		卵(55g)	1個												
		穀物酢	1個												

	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)	815	16	28	456	130	4.5	311	0.6	0.6	37	8.7	3.1
4月分平均栄養量(E班)	815	15	28	453	131	4.5	310	0.7	0.6	36	8.6	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

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。アレルギー表示の変更は、学校を通じて対象児童の保護者にお知らせします。  
 ご飯…242g(麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)  
 パン…125g 減量パン…95g 牛乳…200cc

## 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校の児童・生徒併せて約22,000食を提供しています。

今年度は、月4回白ご飯を提供します。

**学校給食の7つの目標**

成長期にふさわしい栄養で健康づくり

食の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ

マナーを守り、助け合って楽しく食べる

自然が育む命の恵みに感謝する

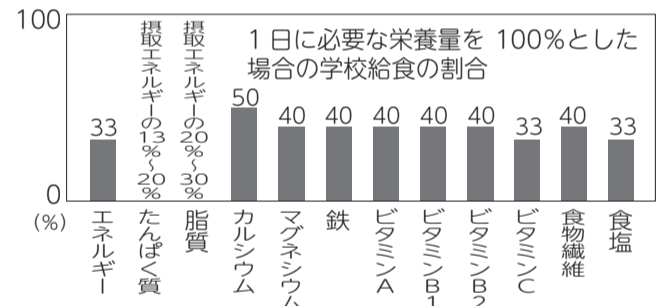
食を通してつながる様々な人々への感謝

国や各地域に伝わる優れた食文化への理解

食べ物を通して社会のしくみを学ぶ

学校給食は、学校で行う教育活動の1つです。食育のための「生きた教材」として、給食時間をはじめ、授業などでも活用されます。

## 学校給食の栄養



## 食育の日テーマ

毎月19日は**食育の日**

### 日本の郷土料理について知ろう

「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。今年度は沖縄・九州地方からスタートして2年間で日本の郷土料理を紹介していきます。

「食育の日」はしかまろくんがお知らせします。

写真出典：農林水産省HP うちの郷土料理Webサイト

### 今月は「宮崎県」

#### チキン南蛮(千切り大根のみそ汁)

チキン南蛮は宮崎県発祥の鶏肉料理です。衣をつけて油で揚げた鶏肉に、甘酢やタルタルソースをかけたものです。宮崎県は千切り大根の生産量が日本一です。千切り大根は生の大根を細く切り乾燥させたもので、切り干し大根ともいいます。乾燥させることで保存期間が長くなり、また、栄養成分やうまみも増し、食感も変わります。

## 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し、できる限り手作りにこだわっています。

## 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。

### 古都ならの日

奈良市でとれたお米をおいしく食べる日として白いご飯の給食を実施しています。また、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。

「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。

## 奈良県産の食材

米・青ねぎ・小麦粉・米粉マカロニ・大和茶ニョッキ・大和まな入りつみれ・みかんジャム(D班のみ)

※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。

### 令和4年度 給食実施予定日のお知らせ

一学期：4月11日(月)～7月19日(火)  
 二学期：8月26日(金)～12月22日(木)  
 三学期：1月11日(水)～3月23日(木)

## 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。詳細は別途配布される「学校給食費についてのご案内」をご確認ください。

## 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7品目
D 11日(月)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	乳
		小麦	16.5	
		豚肉	26	
		ごま油	0.65	
		おろしにんにく	0.05	
		濃口しょうゆ	1.3	
		酒	0.65	
		塩	0.04	
		トッポギ	26	
		キャベツ	45.5	
E 11日(月)	デジカルビ	玉ねぎ	26	小麦
		にんじん	13	
		にら	3.9	
		白菜キムチ	5.2	
		赤みそ	0.65	
		コチジャン	0.26	
		みそ	2.6	
		中華スープ(粉末)	0.26	
		砂糖	1.04	
		みりん	0.39	
E 11日(月)	わかめスープ	ベーコン	5.2	小麦 小麦
		干わかめ	0.65	
		豆腐	39	
		にんじん	6.5	
		チンゲン菜	13	
		玉ねぎ	13	
		青ねぎ	3.9	
		中華スープ(粉末)	2.21	
		濃口しょうゆ	0.26	
		酒	0.65	
E 11日(月)	野菜ふりかけ	こしょう	0.04	小麦
		水	156	
		野菜ふりかけ(2.5g)	1袋	

日々の給食の内容は各班の日付で確認してください。

**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)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・乳製品の除去食を行っています。**