



# 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)

☆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・富雄・登美ヶ丘・二名・富雄南・平城・飛鳥富雄第三
- E班 春日・伏見・都南・田原・興東館柳生・平城西・京西登美ヶ丘北・都跡・平城東・月ヶ瀬・都祁

### 6つの基礎食品群

- 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品
- 2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう
- 3群 緑黄色野菜
- 4群 その他の野菜・果物
- 5群 米・パン・めん・いも・砂糖
- 6群 油脂



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	日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目
D 27日(火)	減量パン 牛乳	減量パン	1個	5	小麦・乳	D 28日(水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	乳	D 29日(木)	パン 牛乳	パン	1個	5	小麦・乳
		牛乳	1本	2	乳			牛乳	1本	2	乳						
E 28日(水)	スパゲティ ミートソースあえ	スパゲティ	35.1	5	小麦	E 27日(火)	まぐろそばうどんの具	まぐろスープ煮	39	1	小麦	E 30日(金)	鶏肉のレモン煮	鶏肉	71.5	1	小麦
		豚ミンチ	26	1	小麦			土しろうが	1.04	4	小麦			酒	1.95	5	小麦
D 30日(金)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	乳	E 29日(木)	豆腐のみそ汁	濃口しょうゆ	4.55	5	小麦	E 27日(火)	スープ煮	濃口しょうゆ	3.9	5	小麦
		小麦	16.5	2	乳			酒	0.78	5	小麦			水	0.52	5	小麦
E 29日(木)	ビーンズカレー	大豆	26	6	小麦	D 27日(火)	ちりめんたくあん	きざみたくあん	15	4	小麦	D 29日(木)	フルーツミックスゼリー	フルーツミックスゼリー	50g	1	小麦
		小麦	1.95	4	小麦			ちりめんたくあん	8	2	小麦			フルーツミックスゼリー	50g	1	小麦

	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(μgRE)	VB1(mg)	VB2(mg)	VC(mg)	食物繊維(g)
8月分平均栄養量	834	16	22	459	122	5.4	297	0.69	0.59	77	7.4
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	300	0.50	0.60	30	6.5以上

注) 今年度は新しい栄養価基準に向けての移行期間とします。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

奈良県産の食材

米・青ねぎ

## 生活リズムを整えましょう!

私たちの体は、太陽が昇ると目が覚めて活動的になり、太陽が沈むと体を休めるというリズムをもっています。このリズムは、夜ふかしや朝食抜きなどで乱れてしまいます。夏休み中は、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活のリズムが乱れやすくなります。それを防ぐためにも、早起きをして朝の光を浴び、1日を元気に過ごしましょう。

**早起き**

**1日3食**

生活リズムを整えるために、朝・昼・夕の食事を毎日決まった時間にとることが大切です。

**早寝**

## 8月31日は何の日?

## 8月31日は、「8=や」「31=さい」で「野菜の日」

野菜と果物の名前が、全部で28個かかれています。探してみましょう!  
 ルール: ① 縦または横だけを使います。 ② 同じ字は2回まで使えます。

### 食生活チェック!!

野菜をきちんと食べているかな?

- 朝食を必ず食べる
- 毎食、野菜のおかずを食べている
- 野菜は、サラダ(生野菜)の他にもいろいろな料理で食べている
- 主菜(肉・魚などのおかず)に、いつも野菜を添えている
- 1日5~7種類の野菜を食べている
- 給食では野菜を残さない

チェック☑が4つ以上つくと合格です。

ば	く	ろ	け	か	さ	れ	た	す	ね	お	じ	や	い	ご	り
ば	な	な	な	ず	き	ゆ	う	り	り	く	な	か	み	ぼ	ん
ぷ	り	た	ね	る	う	る	じ	い	が	ら	っ	き	よ	う	み
り	ん	ぺ	く	か	ぼ	ち	や	し	し	と	う	る	う	る	ば
か	ん	ご	た	ぎ	ん	ぼ	が	そ	よ	う	と	う	が	ん	く
あ	ご	び	り	ご	た	ろ	い	ん	う	い	ず	っ	き	一	に
び	一	ま	ん	さ	と	い	も	げ	が	ま	わ	き	え	く	ん
ま	や	ち	じ	さ	ま	つ	す	こ	す	こ	と	一	だ	ま	に
ん	一	に	こ	げ	と	う	も	ろ	こ	し	ま	ろ	ま	け	く
と	る	も	も	ん	こ	ろ	も	ろ	へ	い	や	お	め	ろ	ん

【野菜の日】