



2月

学校給食献立表

☆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

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)

Main table containing daily school lunch menus (献立表) for February. It lists the date, dish name (献立名), ingredients (食品名), and allergen information (食品群, 特定原材料7品目). The table is organized by week and day of the week.

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 19日 (水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5		D 20日 (木)	減量パン 牛乳	減量パン	1個	5	小麦・乳	D 21日 (金)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5		
		小麦	16.5	2	乳			小麦	16.5	2	乳			小麦	16.5	2	乳	
E 18日 (火)	マーボー豆腐	豚肉	65	1		E 21日 (金)	スパゲティ ペスカトーレ	スパゲティ	39	2	小麦	E 20日 (木)	ししゃもの レモン汁ゆであえ	ししゃもの	1	4	小麦	
		豆腐	19.5	1	大豆			あさり	14.3	1				レモン果汁	1.7	2		
E 18日 (火)	ビーフンスープ	ミンチ	0.52	4		D 25日 (火)	ポークビーンズ	白ぶどう酒	0.65	1		E 26日 (水)	冬野菜サラダ	大根	13	3		
		しょうが	0.13	4				豚肉	19.5	1				白菜	13	3		
E 18日 (火)	牛乳プリン	玉ねぎ	6.5	4		E 25日 (火)	あさりのしぐれ煮	厚揚げ	39	1		D 27日 (木)	揚げパン 牛乳 ツナ入りオムレツ	揚げパン	揚げる	1個	5	小麦
		にんじん	15.6	3				鶏肉	26	2	卵			揚げ油	揚げる	6		
E 18日 (火)	牛乳プリン	青ねぎ	3.9	3		E 25日 (火)	ぼんかん	昆布	1.3	2		E 28日 (金)	棒ソーセージ	棒ソーセージ	棒ソーセージ(20g)	1本	1	小麦・かに
		中華スープ(粉末)	0.26	5	小麦			濃口しょうゆ	3.9	5	小麦			揚げる	7.8	5		
E 18日 (火)	牛乳プリン	鶏からスープ	2.6	5	小麦	E 25日 (火)	ぼんかん	濃口しょうゆ	3.9	5	小麦	E 28日 (金)	棒ソーセージ	牛乳	牛乳	1本	2	乳
		濃口しょうゆ	0.65	5	小麦			あさり	31.2	1				ツナ入りオムレツ	ツナ入りオムレツ(50g)	1個	1	卵
E 18日 (火)	牛乳プリン	砂糖	0.13	6		E 25日 (火)	ぼんかん	昆布粉	0.05	2		E 28日 (金)	棒ソーセージ	豚肉	豚肉	19.5	1	
		トウバンジャン	0.13	6				酒	1.04	4				サラダ油	サラダ油	0.26	6	
E 18日 (火)	牛乳プリン	みそ	1.95	1	小麦	E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	おろしにんにく	おろしにんにく	0.13	5	
		赤みそ	0.39	1	小麦			酒	1.04	4				じゃがいも	じゃがいも	52	4	
E 18日 (火)	牛乳プリン	ごま油	0.13	6		E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	玉ねぎ	玉ねぎ	45.5	4	
		かたくり粉	10.4	6				酒	1.04	4				にんじん	にんじん	19.5	3	
E 18日 (火)	牛乳プリン	水	10.4	6		E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	キャベツ	キャベツ	39	4	
		ベーコン	6.5	1	小麦・乳			酒	1.04	4				大根	大根	39	4	
E 18日 (火)	牛乳プリン	ピーマン	6.5	1	小麦・乳	E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	かぶ	かぶ	19.5	4	
		にんじん	13	3	小麦			酒	1.04	4				セロリ	セロリ	3.9	4	
E 18日 (火)	牛乳プリン	玉ねぎ	19.5	3	小麦	E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	コンソメ	コンソメ	1.95	小麦	
		チンゲン菜	26	3	小麦			酒	1.04	4				ローリエ	ローリエ	0.03	小麦	
E 18日 (火)	牛乳プリン	太もやし	13	3	小麦	E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	淡口しょうゆ	淡口しょうゆ	0.65	小麦	
		中華スープ(粉末)	1.95	1	小麦			酒	1.04	4				水	水	52		
E 18日 (火)	牛乳プリン	鶏からスープ	2.6	5	小麦	E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	水	水	52		
		濃口しょうゆ	0.65	5	小麦			酒	1.04	4				水	水	52		
E 18日 (火)	牛乳プリン	酒	0.65	6		E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	水	水	52		
		ごま油	0.26	6				酒	1.04	4				水	水	52		
E 18日 (火)	牛乳プリン	水	143	5	乳	E 25日 (火)	ぼんかん	酒	1.04	4		E 28日 (金)	棒ソーセージ	水	水	52		
		牛乳プリン(40g)	1個	5	乳			酒	1.04	4				水	水	52		

日	献立名	食品名	1人分(g)	食品群	特定原材料7品目
D 25日 (火)	パン 牛乳	パン	1個	5	小麦・乳
		牛乳	1本	2	乳
E 26日 (水)	ポークビーンズ	豚肉	19.5	1	
		赤ぶどう酒	1.3	4	
E 27日 (木)	わかめスープ	わかめ	156	2	
		韓国(り)	韓国(り)(1.5g)	1袋	


	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)
2月分平均栄養量 (D班)	830	31	25	458	109	4	300	1	1	36	7
2月分平均栄養量 (E班)	830	32	25	456	108	4	300	1	1	38	7
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	0.5	0.6	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。栄養価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、学校を通じて対象生徒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・干しいたけ・片平あかね漬・梅ペースト
 キャベツ・上新粉・小麦粉・吉野くず

※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。



2月3日は節分です

季節を分ける

節分とは、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことをいいます。昔の暦では、春から新しい年が始まったので、立春の前日(2月3日)が大晦日に当たる大事な日でした。今では、節分といえばこの日をさすようになりました。

「豆まき」

季節の分かれ目に、様々な邪気(鬼)払いをすることから「豆まき」が行われています。

豆まきの手順

- ① 「炒った豆」を神棚に祭って、鬼退治のパワーをアップします。
- ② 大きな声で「鬼は外! 福は内!」と言いながら、豆をまきます。
- ③ 1年間無病息災で過ごせるように、自分の年の数より一つ多く豆を食べます。

ひいらぎ

「柊いわし」

節分の魔除けです。鬼は、いわしの生臭い臭いと、柊の葉のトゲが大の苦手とされているため、玄関に飾るようになりました。

和食の魅力再発見 ⑩ 資源のむだを省く知恵 「乾物」

乾物・発酵食品は、和食の重要な食材!!

自然の恵みの食べ物をむだなく保存する工夫のひとつです。

利点

- ① 長期間、常温保存ができる
- ② 旬の食べ物を長く食べられる
- ③ 生野菜に比べて価格が安定している
- ④ 栄養が凝縮され、風味が増す

★「生の大根」と「切り干し大根」の栄養価の比較 (可食部100gあたり)

	エネルギー	食物繊維	カリウム	カルシウム	鉄	葉酸*
大根(根・生)	18kcal	1.3g	230mg	23mg	0.2mg	33mg
切り干し大根(根・乾燥)	301kcal	21.3g	3500mg	500mg	3.1mg	210mg

※ 葉酸: ビタミンB群のひとつで、細胞・赤血球の生成を助ける。

「乾物」

微生物の「食品を分解する働き」を利用した食品です。豊富な旨味や栄養成分が作り出されます。

利点

- ① 保存がきく
- ② 栄養価が高まる
- ③ 独特の風味や香りがつき美味しくなる

「乾物」

切り干し大根

【材料】大根1本
 野菜の乾燥用網 (ざるでもOK!)

- ① 大根は洗って皮をむく。
- ② 1本を6~8等分に輪切りにし、1cmの厚さに縦に切る。
- ③ 縦に切った大根をさらに1cm幅の拍子切りにする。
- ④ 網にのせて日の当たる風通しの良いところに干す。(5~7日)

高野豆腐、かんぴょう、寒天、干しいたけ、煮干し

ぬか漬け、酒粕、甘酒