



3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)

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
D2日(月)	ご飯 牛乳 ちらしずしの具	米(奈良市産)	110	5	小麦	D3日(火)	パン 牛乳 肉だんご	パン	1個	5	小麦・乳	D4日(水)	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き	米(奈良市産)	93.5	5	小麦
		牛乳	1本	2	乳			牛乳	1本	2	乳			麦	16.5	5	小麦
E2日(月)	古都ならの日 きんし卵 にゅうめん 味付けのりひなあられ	ちりめんじゃこ	9.1	2	魚	E4日(水)	スープ煮 フルーツクリーム	肉だんご(1個20g)	3個	1	小麦	E3日(火)	ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳	1本	2	乳
		塩	0.13					ポークフランク	26	1	小麦			豚肉	39	1	肉
D5日(木)	パン 牛乳 メンチカツ	米(奈良市産)	110	5	小麦	D6日(金)	大和古代米麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮	米(奈良市産)	93.5	5	小麦	D9日(月)	麦ご飯 牛乳 肉じゃが	米(奈良市産)	93.5	5	小麦
		牛乳	1本	2	乳			大和古代米	7.3	5	小麦			牛乳	1本	2	乳
E6日(金)	ポイルキャベツ クラムチャウダー 奈良のいちごゼリー	キャベツ	4	4	野菜	E5日(木)	きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	小麦	16.5	5	小麦	E9日(月)	高菜ちりめん きよみオレンジ	牛乳	1本	2	乳
		トンカツソース	3.25					いわし	1尾	4	魚			高菜漬	18.15	3	野菜
D10日(火)	キーマカレー	鶏ミンチ	26	1	肉	D11日(水)	大和まなのそば煮	そば	1切	1	小麦	D12日(木)	レバーの甘辛あえ キムチラーメン	鶏レバー	12	1	肉
		豚ミンチ	0.39					甘辛焼き	40g	13	1			小麦	揚げぎょうざ	6	1
E11日(水)	ポイルサラダ 豆乳パンナコッタ	キャベツ	4	4	野菜	E10日(火)	せんべい汁	鶏肉	13	1	肉	E13日(金)	キャラメルクリーム	キャラメルクリーム	15g	1	乳
		ニンジン	13	3	野菜			甘辛焼き	40g	13	1			小麦	減量パン	1個	5
D13日(金)	麦ご飯 牛乳 鶏肉のてり煮 青菜のソテー	米(奈良市産)	93.5	5	小麦	D16日(月)	タッカルビ 中華スープ	米(奈良市産)	93.5	5	小麦	D17日(火)	菜の花のクリームスパゲティ ごぼうサラダ ささみ(サラダぞえ) 棒ソーセージ りんごジャム	減量パン	1個	5	小麦
		牛乳	1本	2	乳			牛乳	1本	2	乳			スパゲティ	35.1	1	小麦
E12日(木)	かきたま汁 野菜ふりかけ	卵	1	1	卵	E16日(月)	韓国のみ	鶏肉	71.5	1	肉	E18日(水)		牛乳	1本	2	乳
		玉ねぎ	26	4	野菜			牛乳	1本	2	乳			ベーコン	7.8	1	肉

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 18日(水)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	乳	D 19日(木)	パン 牛乳	パン	1個	5	小麦・乳 乳 小麦	E 19日(木)	麦ご飯 牛乳	米(奈良市産)	93.5	5	乳 小麦	
		麦	16.5	5				ハンバーグ(50g)	1個	1				ハンバーグ(50g)	1個	1		
E 17日(火)	ししゃもの 甘辛だれ	ししゃも(濃粉付き)(1尾15g)	2	1	小麦	ハンバーグの ケチャップ煮	トマトケチャップ	13	5	5	E 19日(木)	ハンバーグの ケチャップ煮	トマトケチャップ	13	5	5	小麦	
		揚げ油	1	2			ウスターソース	3.5					0.4	ウスターソース				3.5
D 23日(月)	麦ご飯 牛乳	白ごま	2	2	小麦	にんじんしりしり	砂糖	0.02	3	1	小麦	にんじんしりしり	砂糖	0.02	3	1	小麦	
		濃口しょうゆ	1.3	2			洋がらし	0.02					0.02	洋がらし				0.02
E 23日(月)	切り干し大根の 煮つけ	みりん	1.3	2	小麦	白菜のスープ煮	水	25	6	1	卵	白菜のスープ煮	水	25	6	1	卵	
		水	1.3	2			豚肉	6.5					0.26	豚肉				6.5
E 17日(火)	じゃがいもの みそ汁	切り干し大根	9.1	4	小麦	食育の日	まぐろ油漬	18.2	3	1	小麦	食育の日	まぐろ油漬	18.2	3	1	小麦	
		油揚げ	6.5	1			淡口しょうゆ	1.3					0.03	淡口しょうゆ				1.3
D 23日(月)	鶏そぼろどんぶりの具	平天	6.5	1	小麦	中華スープ(粉末)	こしょう	0.03	3	1	卵	中華スープ(粉末)	こしょう	0.03	3	1	卵	
		にんじん	13	3			ごま油	0.26					0.07	ごま油				0.26
E 23日(月)	いり卵	サラダ油	0.65	5	小麦	鶏がらスープ	塩	0.07	3	1	卵	鶏がらスープ	塩	0.07	3	1	卵	
		砂糖	3.9	5			こしょう	0.04					0.04	こしょう				0.04
E 23日(月)	えのきたけの みそ汁	濃口しょうゆ	3.25	5	小麦	濃口しょうゆ	うずら卵	19.5	3	1	卵	濃口しょうゆ	うずら卵	19.5	3	1	卵	
		みりん	0.65	5			玉ねぎ	26					4	玉ねぎ				26
レモンゼリー	レモンゼリー	白みそ	1.3	1	小麦	水	白菜	52	3	1	小麦	水	白菜	52	3	1	小麦	
		水	143	5			えのきたけ	10.4					4	えのきたけ				10.4
		レモンゼリー(40g)	1個	5			たけのこ	6.5					たけのこ	6.5				
							にら	3.9					にら	3.9				
							中華スープ(粉末)	1.95					中華スープ(粉末)	1.95				
							鶏がらスープ	2.34					鶏がらスープ	2.34				
							濃口しょうゆ	0.13					濃口しょうゆ	0.13				
							水	130					水	130				


	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)
3月分平均栄養量(D班)	835	16	26	458	120	4.3	495	0.62	0.62	33	6.6
3月分平均栄養量(E班)	836	16	25	455	120	4.3	495	0.64	0.62	33	6.6
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5

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・大和古代米・青ねぎ
大和まな・キャベツ・小麦粉
上新粉・干しいたけ・梅ペースト
奈良のいちごゼリー

※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。



和食の魅力再発見 ① 一年間を振り返ろう

「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコの無形文化遺産に登録された和食は、世界から注目を集めています。和食文化を次世代へと伝えることは、「食」を通じて、日本人が大切にしてきた「心」を伝えていくことです。

4月① だし

「だし」は、昆布やかつお節などでとったうま味のある汁のことで、和食の基本です。



5月② 大和茶

「大和茶」は、朝晩の気温差が大きい大和高原を中心に栽培されています。八十八夜に摘み取られたお茶は、最高の味わいです。



6月③ さなぶり餅

田植えを無事に終えたことを神様に感謝し、さなぶり餅を食べ、秋の豊作を祈りました。



7月④ 和食器(夏の器)

料理や季節に合わせて、器の素材や形・模様を使い分け、季節感を楽しむことができます。



9月⑤ 箸は日本の文化

箸のみで食事をする国は、日本だけです。料理を、「はさむ」「つまむ」「切る」など、和食に適したいろいろな動作ができます。



10月⑥ ご飯茶碗・汁椀

ご飯茶碗と汁椀を手にとって食べる習慣は、伝統的な和食器の作法のひとつで、日本独特の食文化です。



11月⑦ 日本の伝統的な食文化「一汁三菜」

「主食(ご飯)」と、「汁物」・「主菜一品と副菜二品」の組み合わせは、栄養バランスが整う、和食の理想的な形です。



12月⑧ お節料理

お節料理は、「一年間、おめでたいことを重ね、幸せが積み重なっていきますように…」という願いを込めて重箱(お重)に詰め、正月に食べます。



1月⑨ 土鍋

陶器の土鍋は、火にかけて調理ができ、保温性が高いことが特徴です。鍋全体に熱が伝わり、冷めていく中で味がしみこみます。



2月⑩ 乾物・発酵食品

食べ物を保存するために工夫された「乾物」と、微生物がうま味や栄養成分を作り出す「発酵食品」は、和食の重要な食材です。

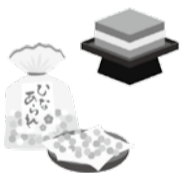


「桃の節句」

3月3日の「桃の節句(ひな祭り)」は、女の子の健やかな成長を祝う日本の行事で、古くから伝わる伝統的なお祝い料理があります。

《ひし餅・ひなあられ》

ひし餅とひなあられの3色には、それぞれに意味があります。
 赤…桃の花の色を表し、魔除けの意味
 白…雪を表し、清らかさ・長寿の意味
 緑…大地・新芽・新緑を表し、健康の意味



《ちらし寿司》

華やかな色合いの料理で、えびやれんこんなど、縁起のよい食べ物を具にたくさん使うことで、将来の健康と幸福を願います。



《うしお汁(はまぐりの吸い物)》

はまぐりは、対になっている貝殻としか形が合わないことから、「ぴったり気が合う、良い相手と出会えますように…」という願いが込められています。



ご卒業・修了 おめでとうございます。

＜4月の給食開始日＞
4月9日(木)

卒業式

