

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)

☆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
 三確・鼓阪北・佐保川
B班 清美・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・清美南・伏見南・佐保台・左京・月ヶ瀬・都祁



令和2年度 小学校 学校給食献立表

| 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 | | | |
|----------------|-----------------------------------|----------|----------------|-------------|-----------|----------------|-----------------|--------|----------|-----------|------------------------------|-----------------|--------|----------|---------------|------|----|
| A 26日 (水) | むぎごはん ぎゅうにゅう | こめ(奈良市産) | 76.5 | | A 26日 (水) | パン ぎゅうにゅう | パン | 1こ | 小麦・乳 | A 27日 (木) | ちいさいことうパン ぎゅうにゅう | ちいさいことうパン | 1こ | 小麦・乳 | | | |
| | | むぎ | 13.5 | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | ぶたミンチ | 25 | | | | スパゲティ | 30 | 小麦 | | | |
| | | ぶたミンチ | 25 | | | | だいず | 15 | | | | ポークフランク | 20 | | | | |
| A 28日 (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう まぐろそぼろ どんぶり | こめ(奈良市産) | 76.5 | | A 28日 (金) | A 28日 (金) | むぎごはん | 76.5 | | A 28日 (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう にんじんのかんろに | こめ(奈良市産) | 68 | | | | |
| | | むぎ | 13.5 | | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | むぎ | 12 | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 |
| | | まぐろ | 30 | | | | まぐろスープ | 30 | | | | にしんのかんろに(25g) | 1び | 小麦 | にしんのかんろに(25g) | 1び | 小麦 |
| | | さとう | 2.5 | | | | つちしょうが | 0.8 | | | | ひじき | 2.5 | | あさり | 10 | |
| | | こいくちしょうゆ | 3.5 | 小麦 | | | にんじん | 10 | | | | ひらてん | 10 | | しるぶどうしゅ | 0.5 | |
| | | さけ | 0.6 | | | | ごぼう | 20 | | | | にんじん | 10 | | ベーコン | 5 | |
| | | みりん | 0.4 | | | | さいやいんげん | 3 | | | | かぼちゃ | 30 | | たまねぎ | 12 | |
| | | かたくりこ | 0.3 | | | | サラダあぶら | 0.8 | | | | たまねぎ | 30 | | にんじん | 10 | |
| | | みず | 5 | | | | さとう | 2.5 | | | | かたくりこ | 0.2 | | たまねぎ | 20 | |
| | | かぼちゃ | 30 | | | | こいくちしょうゆ | 3.5 | 小麦 | | | みそ | 8 | | しょうが | 0.02 | |
| | | たまねぎ | 30 | | | | さけ | 0.6 | | | | みりん | 0.4 | | かたくりこ | 0.2 | |
| | | えのきたけ | 7 | | | | まき | 0.4 | | | | しょうが | 0.02 | | しょうが | 0.02 | |
| | | あぶらあげ | 5 | | | | かたくりこ | 0.3 | | | | みりん | 0.4 | | たまねぎ | 20 | |
| | | みそ | 3 | | | | みず | 5 | | | | しょうが | 0.02 | | たまねぎ | 30 | |
| うるめぶし | 3.3 | | かぼちゃ | 30 | | たまねぎ | 1 | | たまねぎ | 30 | | | | | | | |
| みそ | 8 | | たまねぎ | 30 | | しょうが | 0.02 | | うるめぶし | 3.6 | | | | | | | |
| しろみそ | 1 | | えのきたけ | 7 | | かたくりこ | 0.3 | | しろみそ | 8.8 | | | | | | | |
| みず | 110 | | あぶらあげ | 5 | | みりん | 0.5 | | みそ | 1 | | | | | | | |
| グレーゼリー | グレーゼリー(40g) | 1こ | グレーゼリー | 1こ | | みりん | 0.5 | | みそ | 1 | | | | | | | |
| B 27日 (木) | かぼちゃの みそしる | かぼちゃ | 30 | | B 27日 (木) | B 27日 (木) | かぼちゃ | 30 | | B 27日 (木) | B 27日 (木) | かぼちゃ | 30 | | | | |
| | | たまねぎ | 30 | | | | たまねぎ | 30 | | | | たまねぎ | 30 | | | | |
| | | えのきたけ | 7 | | | | しょうが | 0.02 | | | | しょうが | 0.02 | | | | |
| | | あぶらあげ | 5 | | | | たまねぎ | 20 | | | | たまねぎ | 20 | | | | |
| | | みそ | 3 | | | | しょうが | 0.02 | | | | しょうが | 0.02 | | | | |
| | | うるめぶし | 3.3 | | | | たまねぎ | 30 | | | | しょうが | 0.02 | | | | |
| | | みそ | 8 | | | | たまねぎ | 30 | | | | しょうが | 0.02 | | | | |
| | | しろみそ | 1 | | | | しょうが | 0.02 | | | | たまねぎ | 20 | | | | |
| | | みず | 110 | | | | たまねぎ | 30 | | | | しょうが | 0.02 | | | | |
| | | かぼちゃ | 30 | | | | しょうが | 0.02 | | | | たまねぎ | 20 | | | | |
| | | たまねぎ | 30 | | | | たまねぎ | 30 | | | | しょうが | 0.02 | | | | |
| | | えのきたけ | 7 | | | | しょうが | 0.02 | | | | たまねぎ | 20 | | | | |
| | | あぶらあげ | 5 | | | | たまねぎ | 30 | | | | しょうが | 0.02 | | | | |
| | | みそ | 3 | | | | しょうが | 0.02 | | | | たまねぎ | 20 | | | | |
| うるめぶし | 3.3 | | たまねぎ | 30 | | しょうが | 0.02 | | | | | | | | | | |
| みそ | 8 | | しょうが | 0.02 | | たまねぎ | 20 | | | | | | | | | | |
| しろみそ | 1 | | たまねぎ | 30 | | しょうが | 0.02 | | | | | | | | | | |
| みず | 110 | | しょうが | 0.02 | | たまねぎ | 20 | | | | | | | | | | |
| A 2日 (水) | ひじきと だいずのそに | ひじき | 2.5 | | A 2日 (水) | A 2日 (水) | ひじきと だいずのそに | 2.5 | | A 2日 (水) | A 2日 (水) | ひじきと だいずのそに | 2.5 | | | | |
| | | だいず | 10 | | | | ひじき | 2.5 | | | | ひじきと だいずのそに | 2.5 | | | | |
| | | ひらてん | 10 | | | | だいず | 10 | | | | ひらてん | 10 | | | | |
| | | にんじん | 10 | | | | ひらてん | 10 | | | | にんじん | 10 | | | | |
| | | つきこんやく | 5 | | | | つきこんやく | 5 | | | | つきこんやく | 5 | | | | |
| | | サラダあぶら | 0.2 | | | | サラダあぶら | 0.2 | | | | サラダあぶら | 0.2 | | | | |
| | | さとう | 2 | | | | さとう | 2 | | | | さとう | 2 | | | | |
| | | こいくちしょうゆ | 2.5 | 小麦 | | | こいくちしょうゆ | 2.5 | 小麦 | | | こいくちしょうゆ | 2.5 | 小麦 | | | |
| | | みりん | 0.5 | | | | みりん | 0.5 | | | | みりん | 0.5 | | | | |
| | | うるめぶし | 1 | | | | うるめぶし | 1 | | | | うるめぶし | 1 | | | | |
| | | みず | 10 | | | | みず | 10 | | | | みず | 10 | | | | |
| | | ふ | 0.8 | 小麦 | | | ふ | 0.8 | 小麦 | | | ふ | 0.8 | 小麦 | | | |
| | | あぶらあげ | 5 | | | | あぶらあげ | 5 | | | | あぶらあげ | 5 | | | | |
| | | にんじん | 10 | | | | にんじん | 10 | | | | にんじん | 10 | | | | |
| たまねぎ | 30 | | たまねぎ | 30 | | たまねぎ | 30 | | | | | | | | | | |
| ほしわかめ | 0.3 | | ほしわかめ | 0.3 | | ほしわかめ | 0.3 | | | | | | | | | | |
| あおねぎ | 3 | | あおねぎ | 3 | | あおねぎ | 3 | | | | | | | | | | |
| うるめぶし | 3.6 | | うるめぶし | 3.6 | | うるめぶし | 3.6 | | | | | | | | | | |
| みそ | 8.8 | | みそ | 8.8 | | みそ | 8.8 | | | | | | | | | | |
| しろみそ | 1 | | しろみそ | 1 | | しろみそ | 1 | | | | | | | | | | |
| みず | 120 | | みず | 120 | | みず | 120 | | | | | | | | | | |
| B 1日 (火) | ふのみそしる | ふ | 0.8 | 小麦 | B 1日 (火) | B 1日 (火) | ふのみそしる | 0.8 | 小麦 | B 1日 (火) | B 1日 (火) | ふのみそしる | 0.8 | 小麦 | | | |
| | | あぶらあげ | 5 | | | | あぶらあげ | 5 | | | | あぶらあげ | 5 | | | | |
| | | にんじん | 10 | | | | にんじん | 10 | | | | にんじん | 10 | | | | |
| | | たまねぎ | 30 | | | | たまねぎ | 30 | | | | たまねぎ | 30 | | | | |
| | | ほしわかめ | 0.3 | | | | ほしわかめ | 0.3 | | | | ほしわかめ | 0.3 | | | | |
| | | あおねぎ | 3 | | | | あおねぎ | 3 | | | | あおねぎ | 3 | | | | |
| | | うるめぶし | 3.6 | | | | うるめぶし | 3.6 | | | | うるめぶし | 3.6 | | | | |
| | | みそ | 8.8 | | | | みそ | 8.8 | | | | みそ | 8.8 | | | | |
| | | しろみそ | 1 | | | | しろみそ | 1 | | | | しろみそ | 1 | | | | |
| | | みず | 120 | | | | みず | 120 | | | | みず | 120 | | | | |
| | | ふ | 0.8 | 小麦 | | | ふ | 0.8 | 小麦 | | | ふ | 0.8 | 小麦 | | | |
| | | あぶらあげ | 5 | | | | あぶらあげ | 5 | | | | あぶらあげ | 5 | | | | |
| | | にんじん | 10 | | | | にんじん | 10 | | | | にんじん | 10 | | | | |
| | | たまねぎ | 30 | | | | たまねぎ | 30 | | | | たまねぎ | 30 | | | | |
| ほしわかめ | 0.3 | | ほしわかめ | 0.3 | | ほしわかめ | 0.3 | | | | | | | | | | |
| あおねぎ | 3 | | あおねぎ | 3 | | あおねぎ | 3 | | | | | | | | | | |
| うるめぶし | 3.6 | | うるめぶし | 3.6 | | うるめぶし | 3.6 | | | | | | | | | | |
| みそ | 8.8 | | みそ | 8.8 | | みそ | 8.8 | | | | | | | | | | |
| しろみそ | 1 | | しろみそ | 1 | | しろみそ | 1 | | | | | | | | | | |
| みず | 120 | | みず | 120 | | みず | 120 | | | | | | | | | | |
| A 8日 (火) | ラタトゥイユ | パン | 1こ | 小麦・乳 | A 8日 (火) | A 8日 (火) | ラタトゥイユ | 1こ | 小麦・乳 | A 8日 (火) | A 8日 (火) | ラタトゥイユ | 1こ | 小麦・乳 | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | |
| | | ブレンオムレツ | 1こ | | | | ブレンオムレツ | 1こ | | | | ブレンオムレツ | 1こ | | | | |
| | | ポークフランク | 10 | | | | ポークフランク | 10 | | | | ポークフランク | 10 | | | | |
| | | たまねぎ | 15 | | | | たまねぎ | 15 | | | | たまねぎ | 15 | | | | |
| | | にんじん | 15 | | | | にんじん | 15 | | | | にんじん | 15 | | | | |
| | | ズッキーニ | 5 | | | | ズッキーニ | 5 | | | | ズッキーニ | 5 | | | | |
| | | トマト | 15 | | | | トマト | 15 | | | | トマト | 15 | | | | |
| | | オリーブあぶら | 0.3 | | | | オリーブあぶら | 0.3 | | | | オリーブあぶら | 0.3 | | | | |
| | | ガーリック | 0.02 | | | | ガーリック | 0.02 | | | | ガーリック | 0.02 | | | | |
| | | トマトケチャップ | 8 | | | | トマトケチャップ | 8 | | | | トマトケチャップ | 8 | | | | |
| | | コンソメ | 0.3 | 小麦 | | | コンソメ | 0.3 | 小麦 | | | コンソメ | 0.3 | 小麦 | | | |
| | | あかぶどうしゅ | 0.05 | | | | あかぶどうしゅ | 0.05 | | | | あかぶどうしゅ | 0.05 | | | | |
| | | こしょう | 0.01 | | | | こしょう | 0.01 | | | | こしょう | 0.01 | | | | |
| さとう | 1 | | さとう | 1 | | さとう | 1 | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 25 | | たまねぎ | 25 | | たまねぎ | 25 | | | | | | | | | | |
| にんじん | 5 | | にんじん | 5 | | にんじん | 5 | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 30 | | じゃがいも | 30 | | じゃがいも | 30 | | | | | | | | | | |
| クリームコーン | 20 | | クリームコーン | 20 | | クリームコーン | 20 | | | | | | | | | | |
| しろいんげんまめ(うらごし) | 20 | | しろいんげんまめ(うらごし) | 20 | | しろいんげんまめ(うらごし) | 20 | | | | | | | | | | |
| パセリ | 0.5 | | パセリ | 0.5 | | パセリ | 0.5 | | | | | | | | | | |
| サラダあぶら | 0.2 | | サラダあぶら | 0.2 | | サラダあぶら | 0.2 | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 1.6 | 小麦 | コンソメ | 1.6 | 小麦 | コンソメ | 1.6 | 小麦 | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 45 | 乳 | ぎゅうにゅう | 45 | 乳 | ぎゅうにゅう | 45 | 乳 | | | | | | | | | |
| だっしぶんにゅう | 3 | 乳 | だっしぶんにゅう | 3 | 乳 | だっしぶんにゅう | 3 | 乳 | | | | | | | | | |
| しお | 0.1 | | しお | 0.1 | | しお | 0.1 | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.03 | | こしょう | 0.03 | | こしょう | 0.03 | | | | | | | | | | |
| みず | 45 | | みず | 45 | | みず | 45 | | | | | | | | | | |
| ココアパウダー | ココアパウダー(8g) | 1ぶくら | ココアパウダー | ココアパウダー(8g) | 1ぶくら | ココアパウダー | ココアパウダー(8g) | 1ぶくら | | | | | | | | | |
| B 9日 (水) | じゃがいもの ポタージュ | パン | 1こ | 小麦・乳 | B 9日 (水) | B 9日 (水) | じゃがいもの ポタージュ | 1こ | 小麦・乳 | B 9日 (水) | B 9日 (水) | じゃがいもの ポタージュ | 1こ | 小麦・乳 | | | |
| | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | ぎゅうにゅう | 1ぼん | 乳 | | | |
| | | ブレンオムレツ | 1こ | | | | ブレンオムレツ | 1こ | | | | ブレンオムレツ | 1こ | | | | |
| | | ポークフランク | 10 | | | | ポークフランク | 10 | | | | ポークフランク | 10 | | | | |
| | | たまねぎ | 15 | | | | たまねぎ | 15 | | | | たまねぎ | 15 | | | | |
| | | にんじん | 15 | | | | にんじん | 15 | | | | にんじん | 15 | | | | |
| | | ズッキーニ | 5 | | | | ズッキーニ | 5 | | | | ズッキーニ | 5 | | | | |
| | | トマト | 15 | | | | トマト | 15 | | | | トマト | 15 | | | | |
| | | オリーブあぶら | 0.3 | | | | オリーブあぶら | 0.3 | | | | オリーブあぶら | 0.3 | | | | |
| | | ガーリック | 0.02 | | | | ガーリック | 0.02 | | | | ガーリック | 0.02 | | | | |
| | | トマトケチャップ | 8 | | | | トマトケチャップ | 8 | | | | トマトケチャップ | 8 | | | | |
| | | コンソメ | 0.3 | 小麦 | | | コンソメ | 0.3 | 小麦 | | | コンソメ | 0.3 | 小麦 | | | |
| | | あかぶどうしゅ | 0.05 | | | | あかぶどうしゅ | 0.05 | | | | あかぶどうしゅ | 0.05 | | | | |
| | | こしょう | 0.01 | | | | こしょう | 0.01 | | | | こしょう | 0.01 | | | | |
| さとう | 1 | | さとう | 1 | | さとう | 1 | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 25 | | たまねぎ | 25 | | たまねぎ | 25 | | | | | | | | | | |
| にんじん | 5 | | にんじん | 5 | | にんじん | 5 | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 30 | | じゃがいも | 30 | | じゃがいも | 30 | | | | | | | | | | |
| クリームコーン | 20 | | クリームコーン | 20 | | クリームコーン | 20 | | | | | | | | | | |
| しろいんげんまめ(うらごし) | 20 | | しろいんげんまめ(うらごし) | 20 | | しろいんげんまめ(うらごし) | 20 | | | | | | | | | | |
| パセリ | 0.5 | | パセリ | 0.5 | | パセリ | 0.5 | | | | | | | | | | |
| サラダあぶら | 0.2 | | サラダあぶら | 0.2 | | サラダあぶら | 0.2 | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 1.6 | 小麦 | コンソメ | 1.6 | 小麦 | コンソメ | 1.6 | 小麦 | | | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | 45 | 乳 | ぎゅうにゅう | 45 | 乳 | ぎゅうにゅう | 45 | 乳 | | | | | | | | | |
| だっしぶんにゅう | 3 | 乳 | だっしぶんにゅう | 3 | 乳 | だっしぶんにゅう | 3 | 乳 | | | | | | | | | |
| しお | 0.1 | | しお | 0.1 | | しお | 0.1 | | | | | | | | | | |

| 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 | 日 | 献立名 | 食品名 | 1人分 (g) | 特定 原材料 7品目 |
|-----------------|-----------------------------|---------------|------------|------------------|-----------------|---------------------|---------|------------|------------------|-----------------|-----------------------|----------------------|------------|------------------|-----------------|----------------------|----------|------------|------------------|
| A 14日 (月) | げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう | こめ(奈良市産) | 68 | | A 15日 (火) | パン ぎゅうにゅう | パン | 1こ | 小麦・乳 | A 16日 (水) | げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう | こめ(奈良市産) | 68 | | A 17日 (木) | パン ぎゅうにゅう | パン | 1こ | 小麦・乳 |
| | | むぎ | 12 | 乳 | | | むぎ | 12 | 乳 | | | むぎ | 12 | 乳 | | | | | |
| B 14日 (月) | かやくうどん | うどん | 45 | 小麦 | B 16日 (水) | フランクフルトの ケチャップあえ | フランクフルト | 11 | 小麦 | B 15日 (火) | ししゃもの あまからだれ | ししゃも(でんぷんつき)(11715g) | 20 | | B 18日 (金) | クリームシチュー | クリームシチュー | 1 | 小麦 |
| | | あぶらあげ | 10 | | | | ケチャップ | 8 | | | | あぶらあげ | 2 | 小麦 | | | あぶらあげ | 2 | 小麦 |
| A 18日 (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい | こめ(奈良市産) | 76.5 | | A 23日 (水) | とりにくの バーベキューソース | とりにく | 60 | 小麦 | A 24日 (木) | パン ぎゅうにゅう | パン | 1こ | 小麦・乳 | A 25日 (金) | パン ぎゅうにゅう | パン | 1こ | 小麦・乳 |
| | | むぎ | 13.5 | 乳 | | | とりにく | 1 | 小麦 | | | むぎ | 13.5 | 乳 | | | むぎ | 13.5 | 乳 |
| B 17日 (木) | ならの マーボーなす | なす | 45 | | B 28日 (月) | ならあえ | なら | 2 | | B 30日 (水) | タイピーエン | タイピーエン | 1 | | B 29日 (火) | ぶたじゃが | ぶたじゃが | 1 | 小麦 |
| | | ちゅうかスープ(ふんまつ) | 0.4 | 小麦 | | | さば | 1.2 | 小麦 | | | さば | 1.2 | 小麦 | | | さば | 1.2 | 小麦 |
| A 25日 (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう | こめ(奈良市産) | 76.5 | | B 28日 (月) | えのきたけの みそしる | えのきたけ | 20 | | A 29日 (火) | パン ぎゅうにゅう にくだんご | パン | 1こ | 小麦・乳 | A 30日 (水) | げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう | こめ(奈良市産) | 68 | |
| | | むぎ | 13.5 | 乳 | | | みそ | 8 | | | | にくだんご | 20 | 小麦 | | | むぎ | 12 | 乳 |
| B 24日 (木) | このはどんぶり | このは | 4 | 小麦 | B 28日 (月) | えのきたけの みそしる | みそ | 8 | | B 30日 (水) | パン ぎゅうにゅう にくだんご | パン | 1こ | 小麦・乳 | B 29日 (火) | げんりょうむぎごはん ぎゅうにゅう | こめ(奈良市産) | 68 | |
| | | うどん | 45 | 小麦 | | | みそ | 8 | | | | にくだんご | 20 | 小麦 | | | こめ(奈良市産) | 68 | |

食育の日



【栄養素等摂取量(平均)】

| | 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) | V A (μgRE) | VB1 (mg) | VB2 (mg) | VC (mg) | 食物繊維 (g) |
|-------------------|-----------------|---------------------|---------------------|---------------|----------------|-----------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| 8・9月分 (A班) | 672 | 15 | 26 | 373 | 93 | 3.7 | 249 | 0.48 | 0.53 | 26 | 6.3 |
| 8・9月分 (B班) | 662 | 15 | 27 | 381 | 91 | 3.4 | 254 | 0.47 | 0.52 | 28 | 6.2 |
| 文部科学省学校 給食摂取基準 | 650 | ※摂取エネルギー の13~20% | ※摂取エネルギー の20~30% | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 20 | 5 |

- ※ 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。詳しくは市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。
- 低学年用ご飯…176g 高学年用ご飯…220g 低学年減量麦ご飯…154g
 高学年減量麦ご飯…198g (麦を15%混ぜた麦ご飯を基本としています)
 低学年用パン・低学年用大和茶パン…81g 高学年用パン・高学年用大和茶パン…95g
 小さいパン・小さい黒糖パン・小さいアップルパン…66g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・小麦粉・上新粉
 大和牛・青ねぎ・なす
 味吉野ピーマン・なめこ
 梅ペースト・大和茶パン



生活リズムを整えましょう

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。生活リズムを整えるためにも早起きして朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。



家族で取り組む野菜プラス1皿生活

9月は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」です。まずは今よりも「野菜プラス1皿」してみよう。付け合せにミニトマトやきゅうりを添えたり、冷凍野菜、カット野菜や乾物野菜を活用して野菜プラス1皿。できることから始めてみませんか。

【奈良市健康増進課より】

