



令和2年度 小学校

学校給食献立表

2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

☆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 済美・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・済美南・伏見南・佐保台・左京・月ヶ瀬・都祁

Table with columns for Date (献立日), Name (献立名), Food Name (食品名), Amount (1人分), and Allergen (特定原材料7品目). It lists daily school lunch menus for February, including items like Mugi-gohan, Onigiri, Bread, and Soups, with allergen information for wheat, milk, and eggs.

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 17日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5		A 18日(木)	パン ぎゅうにゅう	パン	1こ	小麦・乳	A 19日(金)	むぎごはん	こめ(奈良市産)	76.5																																																						
		むぎ	13.5	乳			ぎゅうにゅう	13.5	1ぼん			乳																																																							
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			だしまきたまご	1こ	卵																																																										
B 16日(火)	すきやき	こいくちしょうゆ	20		B 19日(金)	かぶの クリームシチュー	かぶ	25		B 18日(木)	きりぼしだいこんの につけ	きりぼしだいこん	10																																																						
		さとう	1				クリームコーン	10	小麦			サラダあぶら	0.5																																																						
		やぎとうふ	30	小麦			コンソメ	1.5				さとう	3	小麦																																																					
A 22日(月)	ぶたじゃが	いとかんにやく	20		A 24日(水)	にくだんごと はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦	B 24日(水)	にくだんごと はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦																																																					
		たまねぎ	45				はくさい	30				はくさい	30																																																						
		はくさい	50				にんじん	10				にんじん	10																																																						
B 22日(月)	ちりめんキャベツ	じゃがいも	70		A 26日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかんろに	むぎ	13.5	乳	B 25日(木)	かきたまじる	こめ(奈良市産)	76.5																																																						
		たまねぎ	50				ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦			むぎ	13.5	乳																																																					
		にんじん	15				いわしのかんろに(10g)	1び	小麦			ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦																																																					
A 25日(木)	クリームスパゲティ	さとう	1		B 26日(金)	フルーツポンチ	みかん(シロップづけ)	20		<div data-bbox="1365 1394 1995 2344" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">2月2日は節分です</h2> <p>節分とは季節を分けるという意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことです。旧暦では、立春から新年となり、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大切な日でした。そこで「節分」といえば、立春の前日を言うようになりました。</p> <p>どうして豆まきをするの？</p> <p>病や災害などは鬼の仕業と考えられていました。豆をまくことは「魔の目をいれる」ことに通じるため、いった豆で鬼を追い払い、福を招くと考えられています。</p> <p>終いわしを飾るのはなぜ？</p> <p>鬼は臭いが強いものと、とがったものが苦手とされていました。節分には、焼いたいわしを食べ、残ったいわしの頭をとげのある柵の小枝に刺して玄関に飾る風習があります。</p> <p>給食では節分行事食として いわしのしょうが煮・五目大豆が出ます。</p> </div>																																																									
		みりん	4	小麦			パイナップル(シロップづけ)	15							<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー(kcal)</th> <th>たんぱく質(%)</th> <th>脂質(%)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>マグネシウム(mg)</th> <th>鉄(mg)</th> <th>VA(μgRE)</th> <th>VB1(mg)</th> <th>VB2(mg)</th> <th>VC(mg)</th> <th>食物繊維(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>2月分平均栄養量(A班)</td> <td>678</td> <td>15</td> <td>27</td> <td>381</td> <td>94</td> <td>3.3</td> <td>234</td> <td>0.51</td> <td>0.54</td> <td>24</td> <td>5.3</td> </tr> <tr> <td>2月分平均栄養量(B班)</td> <td>673</td> <td>15</td> <td>28</td> <td>381</td> <td>93</td> <td>3.2</td> <td>234</td> <td>0.48</td> <td>0.55</td> <td>24</td> <td>5.6</td> </tr> <tr> <td>文部科学省学校給食摂取基準</td> <td>650</td> <td>※摂取エネルギーの13~20%</td> <td>※摂取エネルギーの20~30%</td> <td>350</td> <td>50</td> <td>3</td> <td>200</td> <td>0.4</td> <td>0.4</td> <td>20</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>						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(A班)	678	15	27	381	94	3.3	234	0.51	0.54	24	5.3	2月分平均栄養量(B班)	673	15	28	381	93	3.2	234	0.48	0.55	24	5.6	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
			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(A班)	678	15	27	381	94	3.3	234	0.51	0.54	24	5.3																																																								
2月分平均栄養量(B班)	673	15	28	381	93	3.2	234	0.48	0.55	24	5.6																																																								
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																																																								
うすくちしょうゆ	1	小麦	なしゼリー	10		<p>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。 低学年用ご飯…176g 低学年用大和古代米ご飯…188g(麦を15%混ぜた麦ご飯を) 高学年用ご飯…220g 高学年用大和古代米ご飯…235g(基本としています) 低学年用パン…81g 高学年用パン…95g 小さい胚芽パン…66g 牛乳…200cc</p>																																																													
しょうゆ	1		ばどうゼリー	10							<div data-bbox="88 2136 714 2344" data-label="Text"> <h3 style="text-align: center;">奈良県産の食材</h3> <p>米・大和古代米・キャベツ しろな・かぶ・ほうれん草・水菜 青ねぎ・小麦粉・上新粉・酒粕</p> <p>※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。</p> </div>																																																								
みず	1		いちごゼリー	10																																																															

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 17日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B 16日(火)	すきやき	こいくちしょうゆ	20	
		さとう	1	
		やぎとうふ	30	小麦
A 22日(月)	ぶたじゃが	いとかんにやく	20	
		たまねぎ	45	
		はくさい	50	
B 22日(月)	ちりめんキャベツ	じゃがいも	70	
		たまねぎ	50	
		にんじん	15	
A 25日(木)	クリームスパゲティ	さとう	1	
		みりん	4	小麦
		うすくちしょうゆ	1	小麦
B 26日(金)	フルーツポンチ	みかん(シロップづけ)	20	
		パイナップル(シロップづけ)	15	
		なしゼリー	10	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 18日(木)	かぶの クリームシチュー	かぶ	25	
		たまねぎ	35	
		にんじん	15	
B 19日(金)	こんさいサラダ	れんこん	5	
		にんじん	10	
		ごまドレッシング	8	小麦
A 24日(水)	にくだんごと はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦
		はくさい	30	
		にんじん	10	
B 25日(木)	かきたまじる	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 19日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B 18日(木)	とうふのみそしる	とうふ	30	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
A 24日(水)	にくだんごと はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦
		はくさい	30	
		にんじん	10	
B 24日(水)	りんごジャム	りんごジャム	15g	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 17日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B 16日(火)	てづくりふりかけ	さとう	1	
		みりん	1	
		うるめぶし	1	
A 22日(月)	ぶたじゃが	いとかんにやく	20	
		たまねぎ	45	
		はくさい	50	
B 22日(月)	ちりめんキャベツ	じゃがいも	70	
		たまねぎ	50	
		にんじん	15	
A 25日(木)	クリームスパゲティ	さとう	1	
		みりん	4	小麦
		うすくちしょうゆ	1	小麦
B 26日(金)	フルーツポンチ	みかん(シロップづけ)	20	
		パイナップル(シロップづけ)	15	
		なしゼリー	10	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 18日(木)	かぶの クリームシチュー	かぶ	25	
		たまねぎ	35	
		にんじん	15	
B 19日(金)	こんさいサラダ	れんこん	5	
		にんじん	10	
		ごまドレッシング	8	小麦
A 24日(水)	にくだんごと はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦
		はくさい	30	
		にんじん	10	
B 25日(木)	かきたまじる	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 19日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B 18日(木)	とうふのみそしる	とうふ	30	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
A 24日(水)	にくだんごと はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦
		はくさい	30	
		にんじん	10	
B 24日(水)	りんごジャム	りんごジャム	15g	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 17日(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B 16日(火)	すきやき	こいくちしょうゆ	20	
		さとう	1	
		やぎとうふ	30	小麦
A 22日(月)	ぶたじゃが	いとかんにやく	20	
		たまねぎ	45	
		はくさい	50	
B 22日(月)	ちりめんキャベツ	じゃがいも	70	
		たまねぎ	50	
		にんじん	15	
A 25日(木)	クリームスパゲティ	さとう	1	
		みりん	4	小麦
		うすくちしょうゆ	1	小麦
B 26日(金)	フルーツポンチ	みかん(シロップづけ)	20	
		パイナップル(シロップづけ)	15	
		なしゼリー	10	

日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 18日(木)	かぶの クリームシチュー	かぶ	25	
		たまねぎ	35	
		にんじん	15	
B 19日(金)	こんさいサラダ	れんこん	5	
		にんじん	10	
		ごまドレッシング	8	小麦
A 24日(水)	にくだんごと はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦
		はくさい	30	
		にんじん	10	
B 25日(木)	かきたまじる	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦


日	献立名	食品名	1人分(g)	特定原材料7品目
A 19日(金)	むぎごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご	こめ(奈良市産)	76.5	
		むぎ	13.5	乳
		ぎゅうにゅう	1ぼん	小麦
B 18日(木)	とうふのみそしる	とうふ	30	
		あおねぎ	3	
		うるめぶし	3.3	
A 24日(水)	にくだんごと はくさいのスープに	にくだんご	35	小麦
		はくさい	30	
		にんじん	10	
B 24日(水)	りんごジャム	りんごジャム	15g	

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。
 低学年用ご飯…176g 低学年用大和古代米ご飯…188g(麦を15%混ぜた麦ご飯を)
 高学年用ご飯…220g 高学年用大和古代米ご飯…235g(基本としています)
 低学年用パン…81g 高学年用パン…95g 小さい胚芽パン…66g 牛乳…200cc

奈良県産の食材

米・大和古代米・キャベツ
 しろな・かぶ・ほうれん草・水菜
 青ねぎ・小麦粉・上新粉・酒粕

※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2日は節分です

節分とは季節を分けるという意味で、「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことです。旧暦では、立春から新年となり、立春の前日の節分は、大晦日に相当する大切な日でした。そこで「節分」といえば、立春の前日を言うようになりました。

どうして豆まきをするの？

病や災害などは鬼の仕業と考えられていました。豆をまくことは「魔の目をいれる」ことに通じるため、いった豆で鬼を追い払い、福を招くと考えられています。

終いわしを飾るのはなぜ？

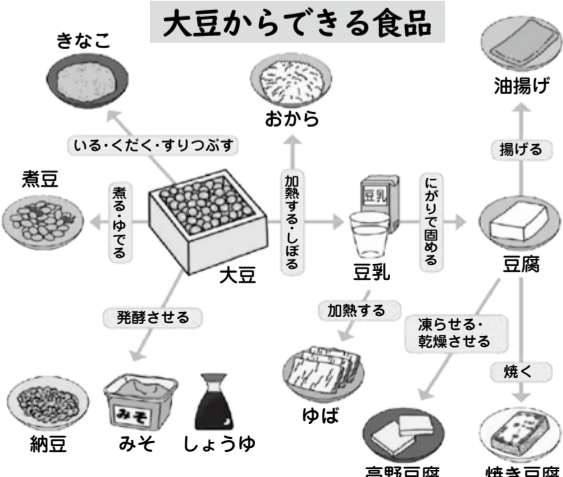
鬼は臭いが強いものと、とがったものが苦手とされていました。節分には、焼いたいわしを食べ、残ったいわしの頭をとげのある柵の小枝に刺して玄関に飾る風習があります。

給食では節分行事食として
 いわしのしょうが煮・五目大豆が出ます。

畑のお肉 大豆

大豆はたんぱく質がたくさん含まれているため、畑のお肉ともいわれます。また、「鉄分」や「カルシウム」も多く含まれています。そこで、大豆は昔からいろいろな食べ物や調味料に加工されて食べられてきました。給食でも、いろいろな大豆の加工品を使っています。

大豆からできる食品



大豆 → 煮豆 → 納豆 → みそ → しょうゆ

大豆 → 加熱する → 豆乳 → 豆腐 → 揚げ豆腐 → 油揚げ

大豆 → 加熱する → 凍らせる・乾燥させる → 凍らせた大豆 → 高野豆腐

大豆 → 加熱する → 焼く → 焼き豆腐

米と大豆は良いコンビ

- 日本の伝統的な組み合わせ
日本では古くから、米と大豆製品を組み合わせる料理(ご飯とみそ汁等)が発達しました。
- 米の栄養を補う
大豆は白米に不足する必須アミノ酸を補います。
- 田んぼのあぜに大豆を植えていた
田んぼのあぜを強くするために大豆を植えて一緒に栽培していたため、「あぜ豆」とも言われていました。大豆は若いうちに枝豆として収穫したり、完熟させて大豆として収穫したりします。