



令和6年度 小学校
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8品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ）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）

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・都跡・平城・鶴舞・登美ヶ丘
青和・東登美ヶ丘・二名・西大寺北・平城西・大安寺西
ならやま・朱雀・鼓阪北・佐保台・佐保川・左京
B班 済美・大安寺・東市・辰市・明治・帯解・伏見・富雄南
富雄北・田原・柳生・興東・あやめ池・鳥見・六条
富雄第三・三碓・済美南・伏見南・月ヶ瀬・都祁

日	献立名	食品名	人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食品名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
A3日(月)	ごはん	こめ (奈良市産)	80		A4日(火)	パン	パン	1こ	小麦・乳	A5日(水)	ごはん	こめ (奈良市産)	80	
	ならづけちらしずしのぐ	ちりめんじゃこ	7			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	乳
		こめず	4			あげぎょうざ	ぎょうざ (1こ18g)	2こ	小麦		ポークカレー	ぶたにく	25	
		こくもつす	1.5				あげあぶら					つちしょうが	0.3	
さとう	3.2		こんにゃくめん	55			おろしにんにく	0.08						
B3日(月)	 古都ならの日	ならづけ	5		こんにゃくみそラーメン	ぶたにく	20		コールスローサラダ	しお	0.05			
		こうやどうふ	3.5			ごまあぶら	0.2			こしょう	0.02			
		ほししいたけ	0.5			しお	0.05			あかぶどうしゅ	1			
	だしまきたまご	かんびょう	1		キャンディチーズ	はくさい	30		フルーツキャロットゼリー	サラダあぶら	0.3			
やまとまなの つみれじる	にんじん	15	小麦	たまねぎ		15		じゃがいも		50				
	さとう	3		ホールコーン		10		たまねぎ		45				
	こいくちしょうゆ	1.5		にんじん	5		にんじん	20						
A6日(木)	ハンバーグの ケチャップに	みりん	0.5		ぶたじゃが	さけ	1		B4日(火)	ひじきとだいずの いそに	カレーこ	0.9		
		うるめぶし	0.2			こしょう	0.03				りんごピューレ	4		
		みず	20			ガーリック	0.02				トマトピューレ	8		
	ポテトサラダ	じゃがいも	45		キャベツのごまいため	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	小麦	B10日(月)	ぶたじる	コンソメ	1.5	小麦	
こめこマカロニの ミネストローネ	にんじん	8		とりがらスープ		1.5		チャツネ			1			
	ノンエッグマヨネーズ (10g)	1ふくら		みず		90		だっしふんにゅう			3	乳		
	B7日(金)	やまとちゃニョッキの クリームシチュー	ベーコン	4		いよかんゼリー	キャベツ	30		A10日(月)	いわしのさっぱり	かくチーズ	4	
キャベツ			25		にんじん		5		バター			4	乳	
たまねぎ			25		サラダあぶら		0.4		こむぎこ			4	小麦	
B12日(水)		ポイルサラダ	にんじん	10		トックスープ	みりん	0.4		B14日(金)	コーンスープ	さとう	0.3	
	ゆずしょうゆドレッシング		7	小麦	うすくちしょうゆ		0.6	小麦	みりん			0.5		
	チョコクリーム (15g)		1ふくら	小麦	かつおぶし		0.3		こいくちしょうゆ			2.5	小麦	
	A14日(金)	にくだうふ	しお	0.03		いよかんゼリー	キャベツ	30		A18日(火)	ちいさいパン ぎゅうにゅう	ぶたにく	15	
こしょう			0.03		にんじん		5		サラダあぶら			0.2		
かくチーズ			2	乳	さとう		2		さとう			2		
B13日(木)		キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう	35	乳	だいこんのべっこうに	うすくちしょうゆ	0.3		B19日(水)	なのはなの クリームスパゲティ	みりん	2	
	じょうしんこ		1.5		しお		0.1		じゃがいも			50		
	だっしふんにゅう		3	乳	みず		40		たまねぎ			35		
	B17日(月)	てづくりふりかけ	バター	0.5	乳	秋田県 食育の日	みりん	1		B23日(土)	こんさいサラダ	にんじん	15	
なまクリーム			1	乳	みず		1.3		なのはな			10		
みず			40		ぶたにく		13		オリーブあぶら			0.3		
A17日(月)		だまこじる	キャベツ	40		だまこじる	だいこん	60		B29日(火)	なのはなの クリームスパゲティ	しお	0.2	
	にんじん		10		にんじん		10		こしょう			0.03		
	ゆずしょうゆドレッシング		7	小麦	こんにゃく		10		ガーリック			0.1		
	B27日(土)	てづくりふりかけ	あおねぎ	3		だまこじる	うるめぶし	1		B35日(日)	ブルーベリージャム	コンソメ	1.5	小麦
うるめぶし			3.3		さとう		2		かくチーズ			1	乳	
しるみそ			7		こいくちしょうゆ		4	小麦	だっしふんにゅう			2	乳	
A21日(火)		にくだうふ	みず	110		だまこじる	みりん	1.5		B41日(木)	ブルーベリージャム	じょうしんこ	2	
	ちりめんじゃこ		3		とりにく		12		ぎゅうにゅう			40	乳	
	ひじき		1		だまこもち		20		バター			1	乳	
	B21日(日)	てづくりふりかけ	かつおぶし	1		だまこじる	あぶらあげ	8		B47日(水)	ブルーベリージャム	みず	30	
しお			0.5	小麦	ごぼう		8		ごぼう			25		
しるみそ			2		にんじん		8		こくもつす			5		
A25日(土)		にくだうふ	こめず	0.4		だまこじる	あおねぎ (奈良市産)	3		B53日(火)	ブルーベリージャム	れんこん	10	
	さとう		1		うるめぶし		2		にんじん			7	小麦	
	こいくちしょうゆ		0.8	小麦	とりがらスープ		1		ごまドレッシング			7		
	B25日(木)	てづくりふりかけ	みりん	0.8		だまこじる	うすくちしょうゆ	2.5	小麦	B59日(月)	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム(15g)	1ふくら	
さけ			0.4		こいくちしょうゆ		0.5	小麦						
みず			3		さけ		1							

日	献立名	食 品 名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食 品 名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目	日	献立名	食 品 名	1人分 (g)	特定 原材料 8品目
A 19日(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ (奈良市産)	80	乳	A 21日(金)	ごはん ぎゅうにゅう チキンメンチカツ	こめ (奈良市産)	80	乳 小麦	B 21日(金)	パン ぎゅうにゅう チキンメンチカツ	パン	1こ	小麦・乳 乳 小麦
		ぎゅうにゅう	1ぼん				ぎゅうにゅう	1ぼん						
		さば (40g)	1きれ				チキンメンチカツ (50g)	1こ				チキンメンチカツ (50g)	1こ	
		つちしょうが	1.2				あげあぶら					あげあぶら		
		こいくちしょうゆ	2.5				ぶたにく	15				ぶたにく	15	
	さばのソースに	ウスターソース	4	ごまあぶら		0.3	ごまあぶら	0.3						
		さとう	3.5	つちしょうが		0.8	つちしょうが	0.8						
		さけ	2	おろしにんにく		0.1	おろしにんにく	0.1						
		みず	15	さけ		1	さけ	1						
		きりぼしだいこん	7	こいくちしょうゆ		1	こいくちしょうゆ	1						
B 18日(火)	きりぼしだいこんのにつけ	サラダあぶら	0.5	小麦	チャブチェ	たまねぎ	30	小麦	チャブチェ	たまねぎ	30	小麦		
		あぶらあげ	5			にんじん	5			にんじん	5			
		ひらてん	5			はるさめ	4			はるさめ	4			
		にんじん	5			にら	4			にら	4			
		さとう	3			コチジャン	0.2			コチジャン	0.2			
	かきたまじる	こいくちしょうゆ	3	ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	小麦	ちゅうかスープ	ちゅうかスープ(ふんまつ)	0.5	小麦		
		うすくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	1.5	こいくちしょうゆ	1.5							
		みりん	1	さとう	1	さとう	1							
		うるめぶし	1	みりん	0.7	みりん	0.7							
		みず	20	かたくりこ	0.3	かたくりこ	0.3							
		たまご	30	卵	ちゅうかスープ	みず	1	小麦	プリン	みず	1	小麦		
		たまねぎ	25			ベーコン	3			ベーコン	3			
		にんじん	8			とうふ	25			とうふ	25			
		えのきたけ	5			たまねぎ	25			たまねぎ	25			
		あおねぎ	3			にんじん	10			にんじん	10			
		うるめぶし	3	チンゲンサイ	8	チンゲンサイ	8	小麦	プリン	チンゲンサイ	8	小麦		
		しお	0.05	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7	ちゅうかスープ(ふんまつ)	1.7							
		うすくちしょうゆ	3.5	こいくちしょうゆ	0.5	こいくちしょうゆ	0.5							
		かたくりこ	0.5	さけ	0.5	さけ	0.5							
		みず	120	みず	110	みず	110							
					プリン (40g)	1こ								

	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 (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3月分平均栄養量 (A班)	661	15	32	386	89	3.9	347	0.5	0.5	30	5.5	2.2
3月分平均栄養量 (B班)	659	15	32	388	89	3.9	347	0.5	0.5	30	5.6	2.3
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	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5	2.0

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。アレルギーに関する変更は、学校を通じて対象児童・生徒の保護者にお知らせします。
低学年用ご飯・わかめご飯…154g 中学年用ご飯・わかめご飯…176g 高学年用ご飯・わかめご飯…198g
低学年用パン・米粉パン…81g 高学年用パン・米粉パン…95g 小さいパン…66g 牛乳…200cc

おすすめ給食レシピ

菜の花のクリームスパゲティ

おすすめポイント
春が旬の菜の花には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが多く含まれています。

作り方

- ① 食材を食べやすい大きさに切り、菜の花とスパゲティは茹でる。
- ② 菜の花以外の材料を炒めて塩こしょうをふり、水とコンソメを入れる。
- ③ めるま湯で溶いた脱脂粉乳と上新粉、牛乳を入れる。
- ④ ひと煮立ちさせたらスパゲティと残りの乳製品、菜の花を入れる。

※分量はA班18日・B班19日を参考にしてください。

食育の日テーマ

日本の郷土料理について知ろう

今月は『秋田県』

だまこ汁 A班・B班 17日

炊きたてのご飯をつぶして団子にし、セリ・ねぎ・まいたけ・ごぼうと一緒に煮た料理です。

秋田では、お手玉を「だまこ」と言います。団子の形がお手玉に似ていることから「だまこ汁」とついたそうです。

写真出典 農林水産省HP うちの郷土料理Webサイト

給食室探検！

～検食～

学校長は、安全な給食を提供するために給食開始30分前に検食します。卵や乳製品を除去したアレルギー対応食も行います。

検食で確認する内容
異物混入の有無
味や香り、分量など
検食した時間と結果を記録しています。

朝ご飯を食べよう！

朝ご飯には、体に一日の始まりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割があります。また、朝ご飯を食べることで生活リズムが整います。
学校が休みの日は生活リズムがくずれがちになります。朝ご飯を食べて、規則正しい生活をし、新しい年度をむかえましょう。春休みに、おうちの人と一緒に朝ご飯をつくってみませんか？

～朝ご飯を食べると3つのスイッチが入ります～

1 脳のスイッチ

脳のエネルギーを補給する
ご飯・パン・シリアル



寝ている間にエネルギーが足りなくなった脳にエネルギーを届けます。脳の働きが活発になり、集中力や記憶力が高まります。

2 体のスイッチ

睡眠中に下がった体温を上げる
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品



寝起きは体温が低いです。朝ご飯を食べると体温が上がり、免疫力も上がるとわれています。また、食べ物をかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。

3 お腹のスイッチ

排便をうながす
野菜・果物



胃腸が刺激を受けて動き出します。また、生活リズムを整えることにより、排便のリズムが作られます。

すぐ食べられる おすすめ朝ご飯



ご飯・みそ汁



ご飯・納豆・ミニトマト



パン・牛乳・目玉焼き・みかん



シリアル・牛乳・バナナ

保護者の方へ

起きてすぐに朝ご飯を食べることは、お子さんにとっては難しいことです。早く寝て十分な睡眠をとり、早起きすることで、気持ちにも体にも余裕をもって食べることができます。

ご卒業おめでとう ごがいます

卒業証書

4月給食開始日

在校生：4月9日(水)
新1年生：4月17日(木)