

4月の予定献立表



進級おめでとうございます。

学校給食は「学校給食摂取基準」に基づき「食育」の観点で給食を実施しています。

献立表には、学校給食の一人分の分量を載せていますので参考にしてください。(大量調理のため、調味料はご家庭で作られる場合より少なくなっています。)

安全を第一に考え、おいしく、楽しい給食を提供できるよう工夫をしていきますので、よろしくお願いします。

米飯が週4回、パンが週1回です。給食のお米は八幡でとれた「**ヒノヒカリ**」を使っています。

地産地消として、八幡の野菜を使っています。八幡産の野菜は、**〇〇(八幡産)**と記載しています。

小学校のエネルギー表示は**3、4年生**のものです。詳しい栄養基準は裏面に掲載しています。

行事食を積極的に取り入れ、それにまつわる食文化を紹介し、伝えていきます。

月1回「**八幡食育の日**献立」として、地元の食材を取り入れた和食の献立を実施していく予定です。

今年度のわくわく給食は「**食育ピクトグラム**」です。食育に関するテーマに沿って、献立を実施します。

4月11日(月)		4月12日(火)	
小596kcal 中737kcal		小590kcal 中726kcal	
ごはん 牛乳 豚きゃべ 中華春雨スープ		ウインナーピラフ 牛乳 スパイシーフィッシュ 米粉マカロニスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	70 g
牛乳	1 本	ポークウインナー	20 g
豚肉	50 g	にんじん	5 g
サラダ油	1 g	たまねぎ	5 g
キャベツ	50 g	ホールコーン	5 g
にんじん	10 g	塩	0.5 g
合わせみそ	1.7 g	こしょう	0.02 g
酒	0.7 g	濃口しょうゆ	1 g
濃口しょうゆ	3.5 g	チキンスープ	10 g
みりん	0.7 g	牛乳	1 本
土しょうが	0.4 g	白身魚(50g)	1 切
トマトチップ	2.5 g	じゃがいも	20 g
すりおろしりんご	2 g	塩	0.2 g
さとう	2 g	こしょう	0.02 g
ウスターソース	1.4 g	濃口しょうゆ	2 g
コチュジャン	0.3 g	白ワイン	3 g
トウバンジャン	0.2 g	ジンジャーパウダー	0.03 g
白いりごま	1.4 g	ガーリックパウダー	0.03 g
鶏肉	10 g	チリパウダー	0.05 g
にんじん	10 g	パプリカ	0.05 g
たまねぎ	20 g	カレー粉	0.05 g
太もやし	20 g	米粉マカロニ	5 g
はるさめ	7 g	ベーコン	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	にんじん	10 g
塩	0.4 g	たまねぎ	30 g
こしょう	0.02 g	ホールコーン	5 g
薄口しょうゆ	3 g	三度豆	5 g
けずりぶし	3 g	塩	0.3 g
水	100 g	こしょう	0.03 g
ごま油	0.5 g	チキンスープ	6 g
		薄口しょうゆ	2 g
		水	100 g

4月13日(水)		4月14日(木)		4月15日(金)		4月18日(月)		4月19日(火)	
小597kcal 中738kcal		小575kcal 中710kcal		小605kcal 中693kcal		小683kcal 中850kcal		小560kcal 中691kcal	
ごはん 牛乳 カレー鍋 春雨サラダ		ごはん 牛乳 揚げさといもの そぼろあんかけ 野菜のみそ汁		黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き オニオンスープ		わかめご飯 牛乳 鶏肉のからあげ 野菜スープ		三色丼 牛乳 豚汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	黒糖パン	1 個	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	たきこみわかめ	2 g	ツナノオイル	70 g
ポークフランク	20 g	さといも	50 g	鶏肉(60g)	1 切	牛乳	1 本	にんじん	10 g
油揚げ	4 g	揚げ油	3 g	土しょうが	0.5 g	鶏肉	60 g	土しょうが	0.5 g
豚肉	10 g	土しょうが	0.2 g	みりん	2 g	濃口しょうゆ	2 g	さとう	3 g
キャベツ	25 g	鶏ミンチ	15 g	濃口しょうゆ	3 g	酒	1 g	濃口しょうゆ	4 g
たまねぎ	20 g	三度豆	5 g	ベーコン	5 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	みりん	1 g
にんじん	20 g	さとう	1 g	にんじん	10 g	ガーリックパウダー	0.05 g	三度豆	10 g
えのきたけ	10 g	みりん	1 g	たまねぎ	50 g	米粉	4 g	牛乳	1 本
青ねぎ(八幡産)	10 g	濃口しょうゆ	3 g	パセリ(乾)	0.03 g	片栗粉	6 g	豚肉	10 g
酒	1 g	片栗粉	0.5 g	塩	0.5 g	揚げ油	9 g	にんじん	10 g
みりん	0.5 g	けずりぶし	0.5 g	こしょう	0.02 g	豚肉	10 g	ごぼう	10 g
塩	0.4 g	水	20 g	薄口しょうゆ	2 g	にんじん	10 g	大根	15 g
薄口しょうゆ	2 g	油揚げ	5 g	けずりぶし	3 g	キャベツ	30 g	こんにゃく	10 g
カレー粉	0.4 g	にんじん	10 g	水	100 g	小松菜	10 g	とうふ	15 g
けずりぶし	3 g	たまねぎ	30 g			たまねぎ	20 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
水	30 g	太もやし	15 g			薄口しょうゆ	3 g	合わせみそ	9 g
はるさめ	8 g	小松菜	10 g			けずりぶし	3 g	白みそ	3 g
ポークハム	7 g	合わせみそ	8 g			塩	0.5 g	けずりぶし	2 g
キャベツ	20 g	白みそ	3 g			こしょう	0.02 g	水	100 g
きゅうり	10 g	けずりぶし	3 g			水	100 g		
にんじん	5 g	水	100 g						
塩	0.1 g								
ごま油	0.5 g								
さとう	1 g								
濃口しょうゆ	3 g								
酢	2 g								

※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
※ 野菜・献立は天候等により変更になる場合があります。

4月20日(水)		4月21日(木)		4月22日(金)		4月25日(月)		4月26日(火)	
小674kcal 中838kcal		小656kcal 中798kcal		小591kcal 中731kcal		小605kcal 中749kcal		小583kcal 中720kcal	
カレーライス 牛乳 フルーツポンチ		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き たぬき汁 茎わかめの佃煮		きな粉パン 牛乳 米粉と豆乳のシチュー コーンのサラダ		ごはん 牛乳 厚揚げのそばろ煮 五目スープ		コーンライス 牛乳 ポトフ 豚肉のケチャップ炒め	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	74 g	米	80 g	小型パン	1 こ	米	80 g	米	70 g
麦	6 g	牛乳	1 本	揚げ油	3 g	牛乳	1 本	ホールコーン	15 g
牛肉	15 g	塩鯖(50g)	1 切	きな粉	5 g	鶏ミンチ	15 g	塩	0.3 g
塩	0.3 g	サラダ油	0.3 g	上白糖	5 g	にんじん	10 g	こしょう	0.02 g
こしょう	0.04 g	にんじん	10 g	塩	0.1 g	たまねぎ	30 g	濃口しょうゆ	1 g
ジンジャーパウダー	0.04 g	大根	15 g	牛乳	1 本	厚揚げ	60 g	チキンスープ	10 g
ガーリックパウダー	0.04 g	こんにゃく	15 g	鶏肉	10 g	三度豆	8 g	パセリ(乾)	0.03 g
たまねぎ	60 g	油揚げ	7 g	じゃがいも	30 g	さとう	2 g	牛乳	1 本
にんじん	20 g	さつま揚げ	10 g	たまねぎ	40 g	濃口しょうゆ	3 g	ポークフランク	20 g
じゃがいも	50 g	えのきたけ	8 g	ブロッコリー	10 g	みりん	3 g	たまねぎ	40 g
チキンスープ	5 g	土しょうが	1 g	にんじん	15 g	片栗粉	2 g	にんじん	15 g
水	10 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ひよこ豆(蒸)	10 g	けずりぶし	0.5 g	キャベツ	20 g
マーガリン	6 g	薄口しょうゆ	2 g	サラダ油	1 g	水	20 g	じゃがいも	25 g
小麦粉	6 g	濃口しょうゆ	2 g	豆乳	20 g	豚肉	10 g	塩	0.6 g
ペーストチャツネ	1.5 g	けずりぶし	2 g	米粉	4 g	土しょうが	1 g	こしょう	0.03 g
塩	0.8 g	煮干し	1 g	塩	0.7 g	にんじん	10 g	チキンスープ	6 g
こしょう	0.02 g	水	100 g	こしょう	0.03 g	たまねぎ	40 g	ローリエ	0.01 g
オールスパイス	0.02 g	片栗粉	1 g	チキンスープ	6 g	にら	5 g	水	50 g
赤ワイン	2 g	茎わかめ(乾燥)	0.6 g	水	80 g	太もやし	20 g	豚肉	30 g
トマトケチャップ	2 g	ちりめんじゃこ	4 g	ホールコーン	20 g	干しいたけ	0.2 g	ジンジャーパウダー	0.5 g
ウスターソース	1 g	サラダ油	0.2 g	キャベツ	20 g	薄口しょうゆ	4 g	ガーリックパウダー	0.5 g
カレー粉	0.5 g	酒	2 g	にんじん	10 g	塩	0.3 g	塩	0.1 g
カルダモン	0.01 g	さとう	2 g	チキンハム	10 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.03 g
コリアンダー	0.01 g	濃口しょうゆ	1 g	サラダ油	1 g	けずりぶし	3 g	サラダ油	1 g
ローリエ	0.01 g			酢	1 g	水	100 g	たまねぎ	60 g
水	90 g			濃口しょうゆ	1 g			しめじ	5 g
牛乳	1 本			塩	0.1 g			にんじん	5 g
みかん(缶)	25 g			こしょう	0.02 g			トマトケチャップ	5 g
パイン(缶)	25 g							ウスターソース	1 g
黄桃(缶)	20 g							さとう	1 g
								濃口しょうゆ	1 g

入学・進級お祝い献立

かみかみ献立

4月27日(水)		4月28日(木)	
小597kcal 中712kcal		小579kcal 中716kcal	
たけのこご飯 牛乳 さわらの竜田揚げ 豆腐のすまし汁		麻婆どんぶり 牛乳 中華スープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70 g	米	80 g
たけのこ 生(八幡産)	15 g	とうふ	70 g
にんじん	3 g	豚ミンチ	20 g
油揚げ	5 g	にんじん	5 g
濃口しょうゆ	3 g	たまねぎ	30 g
薄口しょうゆ	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
塩	0.2 g	たけのこ(水煮)	10 g
酒	2 g	合わせみそ	2 g
けずりぶし	0.5 g	ジンジャーパウダー	0.05 g
牛乳	1 本	ガーリックパウダー	0.05 g
さわら(50g)	1 切	トウバンジャン	0.2 g
濃口しょうゆ	2 g	酒	1.5 g
酒	1 g	片栗粉	1.5 g
片栗粉	3 g	ごま油	0.5 g
米粉	2 g	塩	0.5 g
揚げ油	4 g	濃口しょうゆ	2 g
にんじん	10 g	さとう	1 g
たまねぎ	20 g	水	10 g
かまぼこ	10 g	牛乳	1 本
とうふ	30 g	鶏肉	10 g
小松菜	10 g	土しょうが	1 g
塩	0.5 g	にんじん	10 g
薄口しょうゆ	1.8 g	たまねぎ	20 g
けずりぶし	2 g	チンゲン菜	15 g
水	100 g	太もやし	20 g
		カットわかめ	0.2 g
		薄口しょうゆ	4 g
		塩	0.3 g
		こしょう	0.02 g
		ごま油	0.5 g
		けずりぶし	3 g
		水	100 g

八幡産の「たけのこ」を使った「たけのこご飯」です。



児童1人1回当たりの学校給食摂取基準

学校給食は、文部科学省により定められている摂取基準に沿って献立をたてています。

区分	6~7歳	8~9歳	10~11歳
エネルギー	530kcal	650kcal	780kcal
たんぱく質	22g	27g	32g
範囲	17~27g	21~33g	25~39g
脂質	摂取エネルギーの20~30%		
ナトリウム (食塩相当量)	1.5g未満	2g未満	2g未満
カルシウム	290mg	350mg	360mg
鉄	2mg	3mg	3.5mg
ビタミンA	160μgRAE	200μgRAE	240μgRAE
ビタミンB1	0.3mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンB2	0.4mg	0.4mg	0.5mg
ビタミンC	20mg	25mg	30mg
食物繊維	4g以上	4.5g以上	5g以上

学校給食摂取基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」と文部科学省が行う「児童・生徒の食生活等の実態調査」「食事状況調査」等の結果を勘案し、児童・生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。ご家庭でも朝・夕で適度な量をしっかり食べるよう心がけてください。

