

# 4月の予定献立表

(1年生用)



入学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。

**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ます。**

**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

4月15日(金)		小605kcal 中693kcal
黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き オニオンスープ		
食材名	分量(g)	
黒糖パン	1こ	
牛乳	1本	
鶏肉	60g	
土しょうが	0.5g	
みりん	2g	
濃口しょうゆ	3g	
ベーコン	5g	
にんじん	10g	
たまねぎ	50g	
パセリ(乾)	0.03g	
塩	0.5g	
こしょう	0.02g	
薄口しょうゆ	2g	
けずりぶし	3g	
水	100g	

4月18日(月)	小683kcal 中850kcal	4月19日(火)	小560kcal 中691kcal	4月20日(水)	小674kcal 中838kcal	4月21日(木)	小656kcal 中798kcal
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		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	
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	80g	米	80g	米	74g	米	80g
たきこみわかめ	2g	ツナノオイル	70g	麦	6g	牛乳	1本
牛乳	1本	にんじん	10g	牛肉	15g	塩鯖(50g)	1切
鶏肉	60g	土しょうが	0.5g	塩	0.3g	サラダ油	0.3g
濃口しょうゆ	2g	さとう	3g	こしょう	0.04g	にんじん	10g
酒	1g	濃口しょうゆ	4g	ジンジャーパウダー	0.04g	大根	15g
ジンジャーパウダー	0.05g	みりん	1g	ガーリックパウダー	0.04g	こんにやく	15g
ガーリックパウダー	0.05g	三度豆	10g	たまねぎ	60g	油揚げ	7g
米粉	4g	牛乳	1本	にんじん	20g	さつま揚げ	10g
片栗粉	6g	豚肉	10g	じゃがいも	50g	えのきたけ	8g
揚げ油	9g	にんじん	10g	チキンスープ	5g	土しょうが	1g
豚肉	10g	ごぼう	10g	水	10g	青ねぎ(八幡産)	5g
にんじん	10g	大根	15g	マーガリン	6g	薄口しょうゆ	2g
キャベツ	30g	こんにやく	10g	小麦粉	6g	濃口しょうゆ	2g
小松菜	10g	とうふ	15g	ペ-ストチャツネ	1.5g	けずりぶし	2g
たまねぎ	20g	青ねぎ(八幡産)	5g	塩	0.8g	煮干し	1g
薄口しょうゆ	3g	合わせみそ	9g	こしょう	0.02g	水	100g
けずりぶし	3g	白みそ	3g	オールスパイス	0.02g	片栗粉	1g
塩	0.5g	けずりぶし	2g	赤ワイン	2g	茎わかめ(乾燥)	0.6g
こしょう	0.02g	水	100g	トマトチャップ	2g	ちりめんじゃこ	4g
水	100g			ウスターソース	1g	サラダ油	0.2g
				カレー粉	0.5g	酒	2g
				カルダモン	0.01g	さとう	2g
				コリアンダー	0.01g	濃口しょうゆ	1g
				ローリエ	0.01g		
				水	90g		
				牛乳	1本		
				みかん(缶)	25g		
				パイン(缶)	25g		
				黄桃(缶)	20g		

※ 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22日(金)		4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)	
小591kcal 中731kcal		小605kcal 中749kcal		小555kcal 中720kcal		小597kcal 中712kcal	
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 厚揚げのそぼろ煮 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		たけのこご飯 牛乳 さわらの竜田揚げ 豆腐のすまし汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
小型パン	1こ	米	80g	米	70g	米	70g
揚げ油	3g	牛乳	1本	ホールコーン	15g	たけのこ 生(八幡産)	15g
きな粉	5g	鶏ミンチ	15g	塩	0.3g	にんじん	3g
上白糖	5g	にんじん	10g	こしょう	0.02g	油揚げ	5g
塩	0.1g	たまねぎ	30g	濃口しょうゆ	1g	濃口しょうゆ	3g
牛乳	1本	厚揚げ	60g	チキンスープ	10g	薄口しょうゆ	2g
鶏肉	10g	三度豆	8g	パセリ(乾)	0.03g	塩	0.2g
じゃがいも	30g	さとう	2g	牛乳	1本	酒	2g
たまねぎ	40g	濃口しょうゆ	3g	ボーグブランク	20g	けずりぶし	0.5g
ブロッコリー	10g	みりん	3g	たまねぎ	40g	牛乳	1本
にんじん	15g	片栗粉	2g	にんじん	15g	さわら(50g)	1切
白いんげん豆(蒸)	10g	けずりぶし	0.5g	キャベツ	20g	濃口しょうゆ	2g
サラダ油	1g	水	20g	じゃがいも	25g	酒	1g
豆乳	20g	豚肉	10g	塩	0.6g	片栗粉	3g
米粉	4g	土しょうが	1g	こしょう	0.02g	米粉	2g
塩	0.7g	にんじん	10g	チキンスープ	6g	揚げ油	4g
こしょう	0.03g	たまねぎ	40g	ローリエ	0.01g	にんじん	10g
チキンスープ	6g	にら	5g	水	50g	たまねぎ	20g
水	80g	太もやし	20g	豚肉	30g	かまぼこ	10g
ホールコーン	20g	干しいたけ	0.2g	ジンジャーパウダー	0.5g	とうふ	30g
キャベツ	20g	薄口しょうゆ	4g	ガーリックパウダー	0.5g	小松菜	10g
にんじん	10g	塩	0.3g	塩	0.1g	塩	0.5g
チキンハム	10g	こしょう	0.02g	こしょう	5g	薄口しょうゆ	1.8g
サラダ油	1g	けずりぶし	3g	サラダ油	1g	けずりぶし	2g
酢	1g	水	100g	たまねぎ	60g	水	100g
濃口しょうゆ	1g			しめじ	5g		
塩	0.1g			にんじん	5g		
こしょう	0.02g			トマトケチャップ	5g		
				ウスターソース	1g		
				さとう	1g		
				濃口しょうゆ	1g		

八幡食育の日

八幡産の「たけのこ」を使った「たけのこご飯」



八幡市の給食マスコットキャラクター「たけん」です。よろしくお願ひします！

4月28日(木)	
小579kcal 中716kcal	
麻婆どんぶり 牛乳 中華スープ	
食材名	分量(g)
米	80g
とうふ	70g
豚ミンチ	20g
にんじん	5g
たまねぎ	30g
青ねぎ(八幡産)	5g
たけのこ(水煮)	10g
合わせみそ	2g
ジンジャーパウダー	0.05g
ガーリックパウダー	0.05g
トウバンジャン	0.2g
酒	1.5g
片栗粉	1.5g
ごま油	0.5g
塩	0.5g
濃口しょうゆ	2g
さとう	1g
水	10g
牛乳	1本
鶏肉	10g
土しょうが	1g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
チンゲン菜	15g
太もやし	20g
カットわかめ	0.2g
薄口しょうゆ	4g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
ごま油	0.5g
けずりぶし	3g
水	100g

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。

