



令和5年度

4月の予定献立

八幡市立南山小学校

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、よろしく願います。

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きます。

今年度のわくわく給食は「歌とコラボ」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(火)		小 635 kcal	中 788 kcal	4月12日(水)		小 550 kcal	中 677 kcal
麻婆どんぶり 牛乳 春雨サラダ				ウインナーピラフ 牛乳 キャベツとツナのサラダ 米粉マカロニスープ			
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	70 g	米	70 g	米	70 g
とうふ	100 g	ポークウインナー	20 g	ポークウインナー	20 g	ポークウインナー	20 g
豚ミンチ	30 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g
にんじん	10 g	たまねぎ	5 g	たまねぎ	5 g	たまねぎ	5 g
たまねぎ	30 g	ホールコーン	5 g	ホールコーン	5 g	ホールコーン	5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.5 g	塩	0.5 g	塩	0.5 g
たけのこ(水煮)	10 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
八幡のみそ	3 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	1 g
ジンジャーパウダー	0.05 g	チキンスープ	10 g	チキンスープ	10 g	チキンスープ	10 g
ガーリックパウダー	0.05 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
トウバンジャン	0.2 g	キャベツ	45 g	キャベツ	45 g	キャベツ	45 g
酒	2 g	きゅうり	5 g	きゅうり	5 g	きゅうり	5 g
片栗粉	2 g	にんじん	8 g	にんじん	8 g	にんじん	8 g
ごま油	0.5 g	ツナノンオイル	5 g	ツナノンオイル	5 g	ツナノンオイル	5 g
塩	0.5 g	オリーブ油	1 g	オリーブ油	1 g	オリーブ油	1 g
濃口しょうゆ	3 g	酢	1 g	酢	1 g	酢	1 g
さとう	1 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g	塩	0.1 g
水	10 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g
牛乳	1 本	レモン果汁	0.5 g	レモン果汁	0.5 g	レモン果汁	0.5 g
ほろぎめ	8 g	ペーコシ	10 g	ペーコシ	10 g	ペーコシ	10 g
ポークハム	5 g	にんじん	20 g	にんじん	20 g	にんじん	20 g
キャベツ	20 g	たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g
きゅうり	10 g	米粉マカロニ	5 g	米粉マカロニ	5 g	米粉マカロニ	5 g
にんじん	5 g	パセリ	0.03 g	パセリ	0.03 g	パセリ	0.03 g
塩	0.1 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g	塩	0.3 g
サラダ油	0.5 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.03 g
さとう	1 g	チキンスープ	6 g	チキンスープ	6 g	チキンスープ	6 g
濃口しょうゆ	3 g	薄口しょうゆ	2 g	薄口しょうゆ	2 g	薄口しょうゆ	2 g
酢	2 g	水	100 g	水	100 g	水	100 g

4月13日(木) 小 641 kcal 中 796 kcal 4月14日(金) 小 671 kcal 中 791 kcal 4月17日(月) 小 727 kcal 中 908 kcal 4月18日(火) 小 573 kcal 中 703 kcal 4月19日(水) 小 635 kcal 中 788 kcal

ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそばろ煮 たまねぎのみそ汁	味つけコッペパン 牛乳 鮭のオニオンマヨネーズ焼き ベジタブルスープ	わかめご飯 牛乳 鶏肉のからあげ 野菜のみそ汁	豚しゃべ井 牛乳 わかめスープ いちご	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ
---------------------------------------	---	----------------------------------	------------------------------	-------------------------

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	味つけパン	1 個	米	80 g	米	74 g	米	74 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	たきこみわかめ	2 g	豚肉	50 g	小麦	6 g
鶏ミンチ	20 g	生鮭	60 g	牛乳	1 本	サラダ油	1 g	牛肉	20 g
サラダ油	0.5 g	塩	0.2 g	鶏肉	70 g	キャベツ	50 g	塩	0.3 g
じゃがいも	60 g	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	2 g	にんじん	5 g	こしょう	0.04 g
揚げ油	4 g	白ワイン	1 g	酒	1 g	八幡のみそ	2 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
さつま揚げ	15 g	たまねぎ	25 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	酒	0.7 g	ガーリックパウダー	0.04 g
にんじん	20 g	パセリ	0.1 g	ガーリックパウダー	0.05 g	濃口しょうゆ	3.5 g	たまねぎ	70 g
三度豆	10 g	米粉	2 g	米粉	4 g	みりん	0.7 g	にんじん	20 g
さとう	2 g	ノンエッグマヨネーズ	9 g	片栗粉	6 g	土しょうが	0.4 g	じゃがいも	60 g
濃口しょうゆ	3 g	ペーコシ	10 g	揚げ油	9 g	トクナグ	3 g	チキンスープ	5 g
みりん	3 g	にんじん	5 g	にんじん	10 g	すりおろしりんご	2 g	水	10 g
けずりぶし	1 g	キャベツ	25 g	たまねぎ	25 g	さとう	2.5 g	マーガリン	6 g
水	20 g	ホールコーン	5 g	太もやし	15 g	ウスターソース	1.5 g	小麦粉	6 g
たまねぎ	30 g	たまねぎ	15 g	小松菜	10 g	コチュジャン	0.3 g	ベークパウダー	1.5 g
えのきたけ	7 g	薄口しょうゆ	3 g	油揚げ	5 g	トウバンジャン	0.4 g	塩	0.8 g
油揚げ	7 g	チキンスープ	6 g	八幡のみそ	9 g	牛乳	1 本	こしょう	0.02 g
にんじん	5 g	塩	0.5 g	八幡の白みそ	3 g	カットわかめ	0.4 g	オースパイス	0.02 g
八幡のみそ	9 g	こしょう	0.02 g	けずりぶし	3 g	とうふ	20 g	赤ワイン	2 g
八幡の白みそ	3 g	水	100 g	水	100 g	たまねぎ	25 g	トクナグ	2 g
けずりぶし	3 g					にんじん	10 g	ウスターソース	1 g
水	100 g					たけのこ(水煮)	10 g	カレー粉	0.5 g
						青ねぎ(八幡産)	5 g	カルダモン	0.01 g
						塩	0.5 g	コリアンダー	0.01 g
						こしょう	0.02 g	ローリエ	0.01 g
						薄口しょうゆ	3 g	水	90 g
						けずりぶし	3 g	牛乳	1 本
						水	100 g	みかん(缶)	20 g
						いちご	2 個	パン(缶)	20 g
								黄桃(缶)	20 g
								カットゼリーサイダー味	20 g

進級お祝い献立

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 野菜や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(木)		4月21日(金)		4月24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)	
小 625 kcal 中 774 kcal		小 699 kcal 中 847 kcal		小 615 kcal 中 761 kcal		小 518 kcal 中 630 kcal		小 667 kcal 中 814 kcal	
ごはん 牛乳 白身魚の甘辛揚げ けんちん汁		きな粉パン 牛乳 ポトフ コロコロサラダ		ごはん 牛乳 厚揚げの煮物 豚汁		たけのご飯 牛乳 あじの塩焼き 三度豆のかつおあえ もずくのすまし汁		コーンライス 牛乳 タンドリーチキン 米粉と豆乳のシチュー	
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	小型パン	1こ	米	80 g	米	65 g	米	70 g
牛乳	1本	揚げ油	3 g	牛乳	1本	生たけのこ(八幡産)	20 g	ホールコーン	15 g
白身魚(ホキ)	70 g	きな粉	5 g	鶏肉	20 g	にんじん	3 g	塩	0.3 g
酒	1 g	上白糖	5 g	にんじん	10 g	油揚げ	5 g	こしょう	0.02 g
塩	0.2 g	塩	0.1 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	8 g	濃口しょうゆ	1 g
こしょう	0.02 g	牛乳	1本	たけのこ(水煮)	10 g	濃口しょうゆ	3 g	チキンスープ	10 g
土しょうが	0.5 g	ポテトサラダ	30 g	厚揚げ	50 g	薄口しょうゆ	2 g	パセリ	0.03 g
片栗粉	3 g	にんじん	15 g	三度豆	5 g	塩	0.2 g	牛乳	1本
米粉	2 g	たまねぎ	40 g	濃口しょうゆ	5 g	酒	2 g	鶏肉	1切
揚げ油	6 g	キャベツ	20 g	酒	1 g	けずりぶし	0.5 g	小学校	60g
濃口しょうゆ	4 g	じゃがいも	25 g	さとう	2 g	牛乳	1本	中学校	70g
みりん	2 g	塩	0.6 g	さとう	2 g	あじ塩	1切	塩	0.2 g
さとう	3 g	こしょう	0.02 g	けずりぶし	1 g	小学校	50g	こしょう	0.03 g
水	10 g	チキンスープ	6 g	水	30 g	中学校	60g	おろしにんにく	0.3 g
鶏肉	10 g	ローリエ	0.01 g	豚肉	10 g	三度豆	30 g	塩麴	3 g
にんじん	10 g	水	50 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	2 g	カレー粉	0.5 g
ごぼう	10 g	芽キャベツ	10 g	ごぼう	10 g	さとう	0.5 g	トマトケチャップ	3 g
板こんにやく	10 g	ホールコーン	20 g	大根	15 g	糸かつお	1 g	さとう	1.5 g
油揚げ	5 g	むき枝豆	20 g	さつまいも	10 g	鶏肉	20 g	ウスターソース	2 g
とうふ	20 g	にんじん	20 g	板こんにやく	10 g	にんじん	10 g	サラダ油	0.3 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	太もやし	10 g	鶏肉	30 g
薄口しょうゆ	3 g	こしょう	0.02 g	八幡のみそ	9 g	もずく	10 g	にんじん	10 g
塩	0.5 g	ノンエッグマヨネーズ	10 g	けずりぶし	3 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	たまねぎ	40 g
けずりぶし	3 g			水	2 g	塩	0.5 g	新じゃがいも	40 g
水	80 g				100 g	薄口しょうゆ	3 g	ブロッコリー	15 g
						けずりぶし	3 g	サラダ油	1 g
						水	100 g	豆乳	20 g
								米粉	4 g
								塩	0.7 g
								こしょう	0.03 g
								チキンスープ	6 g
								水	80 g

か
み
か
み
献
立

八
幡
食
育
の
日
献
立

八幡産の「たけのこ」を使った「たけのご飯」です。



4月27日(木)		4月28日(金)	
小 589 kcal 中 728 kcal		小 628 kcal 中 740 kcal	
ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華スープ		コッペパン 牛乳 ハムと野菜のソテー ポークビーンズ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	牛乳	1本
牛肉	40 g	にんじん	8 g
塩	0.1 g	キャベツ	40 g
こしょう	0.03 g	ポークハム	10 g
にんじん	15 g	サラダ油	1 g
たけのこ	15 g	塩	0.2 g
ピーマン	10 g	こしょう	0.02 g
土しょうが	1 g	濃口しょうゆ	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g	豚肉	30 g
酒	2 g	大豆	15 g
さとう	2 g	じゃがいも	40 g
濃口しょうゆ	5 g	たまねぎ	40 g
オイスターソース	1 g	にんじん	15 g
サラダ油	5 g	三度豆	5 g
片栗粉	0.5 g	サラダ油	2 g
水	0.5 g	トマトケチャップ	5 g
鶏肉	10 g	トマトピューレ	10 g
土しょうが	1 g	塩	0.6 g
にんじん	10 g	こしょう	0.03 g
たまねぎ	20 g	チキンスープ	4 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	水	80 g
太もやし	20 g	米粉	4 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		

児童1人1人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。

