

4月の予定献立表

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ますので、よろしくお願いします。



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

4月10日(水)	小583kcal 中720kcal	4月11日(木)	小530kcal 中651kcal
----------	----------------------	----------	----------------------

麻婆どんぶり
牛乳
トック入りスープ

ごはん
牛乳
韓国風肉じゃが
きゅうりとわかめの酢の物

食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80g	米	80g
とうふ	70g	牛乳	1本
豚ミンチ	15g	豚肉	20g
にんじん	5g	にんじん	20g
たまねぎ	20g	たまねぎ	50g
青ねぎ(八幡産)	5g	じゃがいも	70g
たけのこ(水煮)	10g	しめじ	5g
合わせみそ	2g	こんにゃく	10g
ジンジャーパウダー	0.05g	にら	5g
ガーリックパウダー	0.05g	おろしにんにく	0.5g
トウバンジャン	0.2g	さとう	1.5g
酒	1.5g	濃口しょうゆ	7g
片栗粉	1.5g	コチュジャン	1g
ごま油	0.5g	トウバンジャン	0.1g
塩	0.5g	サラダ油	0.3g
濃口しょうゆ	2g	水	30g
さとう	1g	きゅうり	20g
水	10g	太もやし	10g
牛乳	1本	にんじん	5g
鶏肉	10g	カットわかめ	0.3g
にんじん	10g	さとう	1.5g
太もやし	20g	濃口しょうゆ	1g
トック(米粉)	15g	酢	3g
チンゲン菜	10g		
土しょうが	0.5g		
塩	0.4g		
こしょう	0.02g		
薄口しょうゆ	2g		
けずりぶし	2g		
水	100g		

4月12日(金)	小645kcal 中785kcal	4月15日(月)	小660kcal 中820kcal	4月16日(火)	小704kcal 中878kcal	4月17日(水)	小610kcal 中755kcal
----------	----------------------	----------	----------------------	----------	----------------------	----------	----------------------

ウインナーピラフ
牛乳
鶏肉の香味焼き
米粉マカロニスープ

三色丼
牛乳
五目汁

わかめご飯
牛乳
鶏肉のからあげ
野菜のみそ汁

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)
米	70g	米	80g	米	80g	米	74g
ポークウインナー	20g	ツナオイル漬け	70g	たきこみわかめ	2g	麦	6g
にんじん	5g	にんじん	10g	牛乳	1本	牛肉	15g
たまねぎ	5g	土しょうが	0.5g	鶏肉	60g	塩	0.3g
ホールコーン	5g	さとう	3g	濃口しょうゆ	2g	こしょう	0.04g
塩	0.5g	濃口しょうゆ	4g	酒	1g	ジンジャーパウダー	0.04g
こしょう	0.02g	みりん	1g	ジンジャーパウダー	0.05g	ガーリックパウダー	0.04g
濃口しょうゆ	1g	三度豆	10g	ガーリックパウダー	0.05g	たまねぎ	60g
チキンスープ	10g	牛乳	1本	米粉	4g	にんじん	20g
牛乳	1本	豚肉	10g	片栗粉	6g	じゃがいも	50g
鶏肉	1切	土しょうが	1g	揚げ油	9g	チキンスープ	5g
塩	0.2g	にんじん	10g	にんじん	5g	水	10g
こしょう	0.02g	たまねぎ	20g	たまねぎ	30g	マーガリン	6g
白ワイン	1g	にら	5g	えのきたけ	5g	小麦粉	6g
ガーリックパウダー	0.02g	太もやし	20g	小松菜	10g	ペーストチャツネ	1.5g
バジル	0.02g	薄口しょうゆ	4g	油揚げ	5g	塩	0.8g
濃口しょうゆ	2g	塩	0.3g	八幡のみそ	9g	こしょう	0.02g
サラダ油	0.5g	こしょう	0.02g	八幡の白みそ	3g	オールスパイス	0.02g
米粉マカロニ	5g	けずりぶし	2g	けずりぶし	2g	赤ワイン	2g
ベーコン	10g	水	100g	水	100g	トマトチャップ	2g
にんじん	20g					ウスターソース	1g
たまねぎ	30g					カレー粉	0.5g
三度豆	5g					カルダモン	0.01g
塩	0.3g					コリアンダー	0.01g
こしょう	0.03g					ローリエ	0.01g
チキンスープ	6g					水	90g
薄口しょうゆ	2g					牛乳	1本
水	100g					みかん(缶)	25g
						パイナップル(缶)	25g
						黄桃(缶)	20g

※ 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。

入学・進級お祝い献立

1年生給食開始

4月18日(木)	小621kcal 中770kcal	4月19日(金)	小582kcal 中697kcal	4月22日(月)	小538kcal 中661kcal	4月23日(火)	小585kcal 中723kcal	4月24日(水)	小586kcal 中724kcal
ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ちくわともやしのかつおあえ		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 豚肉のケチャップ炒め 野菜スープ		ごはん ひじきふりかけ 牛乳 筑前煮 切干大根のみそ汁		ごはん 牛乳 カレー鍋 春雨サラダ	
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	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	揚げ油	3 g	牛乳	1 本	干しひじき	1.5 g	牛乳	1 本
豚ミンチ	20 g	きな粉	7 g	豚肉	40 g	糸かつお	1 g	ポークブランク	20 g
にんじん	20 g	上白糖	7 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	白いりごま	1 g	油揚げ	4 g
たまねぎ	50 g	塩	0.1 g	ガーリックパウダー	0.05 g	濃口しょうゆ	2.5 g	豚肉	10 g
厚揚げ	70 g	牛乳	1 本	塩	0.1 g	さとう	1 g	はくさい	25 g
三度豆	10 g	鶏肉	20 g	こしょう	0.03 g	みりん	1.5 g	たまねぎ	20 g
さとう	2 g	じゃがいも	30 g	サラダ油	1 g	牛乳	1 本	にんじん	20 g
濃口しょうゆ	3 g	たまねぎ	40 g	たまねぎ	50 g	鶏肉	25 g	えのきたけ	10 g
みりん	3 g	にんじん	15 g	しめじ	5 g	さつま揚げ	10 g	青ねぎ(八幡産)	10 g
片栗粉	2 g	サラダ油	1 g	にんじん	5 g	ごぼう	15 g	酒	1 g
けずりぶし	0.5 g	豆乳	20 g	トマトケチャップ	5 g	にんじん	10 g	みりん	0.5 g
水	20 g	米粉	4 g	ウスターソース	1 g	たけのこ(水煮)	10 g	塩	0.4 g
ちくわ	10 g	塩	0.7 g	さとう	1 g	こんにゃく	15 g	薄口しょうゆ	2 g
太もやし	40 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	1 g	サラダ油	0.5 g	カレー粉	0.4 g
にんじん	5 g	チキンスープ	6 g	鶏肉	10 g	さとう	2 g	けずりぶし	2 g
さとう	0.5 g	水	80 g	にんじん	10 g	濃口しょうゆ	4 g	水	40 g
濃口しょうゆ	2 g	パセリ(乾)	0.05 g	キャベツ	25 g	みりん	0.5 g	ほろぎめ	8 g
糸かつお	1 g	ポニルゴニン	20 g	小松菜	10 g	けずりぶし	2 g	ポークハム	7 g
		キャベツ	20 g	たまねぎ	20 g	水	40 g	キャベツ	20 g
		にんじん	10 g	薄口しょうゆ	3 g	切干天根	2 g	きゅうり	10 g
		チキンハム	10 g	塩	0.5 g	にんじん	10 g	にんじん	5 g
		さとう	1 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	20 g	塩	0.1 g
		サラダ油	1 g	けずりぶし	2 g	油揚げ	7 g	ごま油	0.5 g
		酢	1 g	水	100 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	さとう	1 g
		濃口しょうゆ	1 g			八幡のみそ	9 g	濃口しょうゆ	3 g
		塩	0.1 g			八幡の白みそ	3 g	酢	2 g
		こしょう	0.02 g			けずりぶし	2 g		
						水	100 g		

か
み
か
み
献
立

4月25日(木)	小590kcal 中721kcal	4月26日(金)	小617kcal 中729kcal	4月30日(火)	小626kcal 中763kcal
たけのこご飯 牛乳 鯖の塩焼き ほうれん草のかつおあえ 豆腐のみそ汁		コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンあえ ポトフ		ごはん 茎わかめの佃煮 牛乳 鯖の塩焼き たぬき汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70 g	コッペパン	1 こ	米	80 g
たけのこ 生	15 g	牛乳	1 本	茎わかめ(乾燥)	0.6 g
にんじん	3 g	鶏肉	60 g	ちりめんじゃこ	4 g
油揚げ	5 g	白ワイン	1 g	サラダ油	0.2 g
濃口しょうゆ	3 g	塩	0.2 g	酒	2 g
薄口しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g	さとう	2 g
塩	0.2 g	片栗粉	10 g	濃口しょうゆ	1 g
酒	2 g	揚げ油	4 g	牛乳	1 本
けずりぶし	0.5 g	たまねぎ	20 g	塩鯖	
牛乳	1 本	さとう	3 g	小学校 50g	1 切
さわら一塩		濃口しょうゆ	3 g	中学校 60g	1 切
小学校 50g	1 切	レモン果汁	0.5 g	サラダ油	0.3 g
中学校 60g	1 切	パセリ	1 g	にんじん	10 g
サラダ油	0.3 g	豚肉	10 g	大根	15 g
ほうれん草	15 g	たまねぎ	40 g	板こんにゃく	15 g
にんじん	5 g	にんじん	15 g	油揚げ	7 g
キャベツ	25 g	キャベツ	20 g	さつま揚げ	10 g
糸かつお	1 g	じゃがいも	25 g	えのきたけ	8 g
さとう	0.5 g	塩	0.6 g	土しょうが	1 g
濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
とうふ	30 g	チキンスープ	6 g	薄口しょうゆ	2 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	ローリエ	0.01 g	濃口しょうゆ	2 g
油揚げ	5 g	水	50 g	けずりぶし	2 g
たまねぎ	20 g			煮干し	1 g
にんじん	10 g			水	100 g
八幡のみそ	9 g			片栗粉	1 g
八幡の白みそ	3 g				
けずりぶし	2 g				
水	100 g				

八
幡
食
育
の
日

八幡産の「たけのこ」を使った「たけのこご飯」です。

魚には骨があるので
気を付けましょう!

毎週金曜日はパンになりますが、第二金曜日のみ、米飯になります。
給食のお米は八幡でとれた「ヒノヒカリ」を使っています。

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

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。

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。

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。