



令和5年度

4月の予定献立

八幡市立男山第三中学校

新年度がはじまりました。

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、よろしくお祈りします。

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。

中学生の分量は、表示より約1.2~1.3倍になります。kcal表示は、小:小学生、中:中学生です。

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12日(水)		小 550 kcal	中 677 kcal	4月13日(木)		小 641 kcal	中 796 kcal
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				ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 たまねぎのみそ汁			
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	70 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
ボークウインナー	20 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
にんじん	5 g	鶏ミンチ	20 g	鶏ミンチ	20 g	鶏ミンチ	20 g
たまねぎ	5 g	サラダ油	0.5 g	サラダ油	0.5 g	サラダ油	0.5 g
ホールコーン	5 g	じゃがいも	60 g	じゃがいも	60 g	じゃがいも	60 g
塩	0.5 g	揚げ油	4 g	揚げ油	4 g	揚げ油	4 g
こしょう	0.02 g	さつまいも	15 g	さつまいも	15 g	さつまいも	15 g
濃口しょうゆ	1 g	にんじん	20 g	にんじん	20 g	にんじん	20 g
チキンスープ	10 g	三度豆	10 g	三度豆	10 g	三度豆	10 g
牛乳	1 本	さとう	2 g	さとう	2 g	さとう	2 g
キャベツ	45 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	3 g
きゅうり	5 g	みりん	3 g	みりん	3 g	みりん	3 g
にんじん	8 g	けずりぶし	1 g	けずりぶし	1 g	けずりぶし	1 g
ツナノンオイル	5 g	水	20 g	水	20 g	水	20 g
オリーブ油	1 g	たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g	たまねぎ	30 g
酢	1 g	えのきたけ	7 g	えのきたけ	7 g	えのきたけ	7 g
塩	0.1 g	油揚げ	7 g	油揚げ	7 g	油揚げ	7 g
こしょう	0.02 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g	にんじん	5 g
レモン果汁	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
ペーロン	10 g	八幡のみそ	9 g	八幡のみそ	9 g	八幡のみそ	9 g
にんじん	20 g	八幡の白みそ	3 g	八幡の白みそ	3 g	八幡の白みそ	3 g
たまねぎ	30 g	けずりぶし	3 g	けずりぶし	3 g	けずりぶし	3 g
米粉マカロニ	5 g	水	100 g	水	100 g	水	100 g
パセリ	0.03 g						
塩	0.3 g						
こしょう	0.03 g						
チキンスープ	6 g						
薄口しょうゆ	2 g						
水	100 g						

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	4月20日(木)		小 625 kcal	中 774 kcal
----------	--	------------	------------	----------	--	------------	------------	----------	--	------------	------------	----------	--	------------	------------	----------	--	------------	------------

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 果肉入りフルーツゼリー				カレーライス 牛乳 フルーツポンチ				ごはん 牛乳 白身魚の甘辛揚げ けんちん汁			
---	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--------------------------------	--	--	--

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)
味つけパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	74 g	米	80 g
牛乳	1 本	たきこみわかめ	2 g	豚肉	50 g	麦	6 g	牛乳	1 本
生鮭	60 g	牛乳	1 本	サラダ油	1 g	牛肉	20 g	白身魚(ホキ)	70 g
塩	0.2 g	鶏肉	70 g	キャベツ	50 g	酒	0.3 g	酒	1 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	塩	0.2 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	こしょう	0.02 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	土しょうが	0.5 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	片栗粉	3 g
米粉	2 g	米粉	4 g	みりん	0.7 g	にんじん	20 g	米粉	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	揚げ油	6 g
ペーロン	10 g	揚げ油	9 g	トクチャップ	3 g	チキンスープ	5 g	濃口しょうゆ	4 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	みりん	2 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	さとう	3 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	水	10 g
たまねぎ	15 g	小松菜	10 g	コチュジャン	0.3 g	ベ-ストチャップ	1.5 g	鶏肉	10 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	にんじん	10 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	ごぼう	10 g
塩	0.5 g	八幡の白みそ	3 g	カットわかめ	0.4 g	オールスパイス	0.02 g	板こんにゃく	10 g
こしょう	0.02 g	けずりぶし	3 g	どうぶ	20 g	赤ワイン	2 g	油揚げ	5 g
水	100 g	水	100 g	たまねぎ	25 g	トクチャップ	2 g	どうぶ	20 g
				にんじん	10 g	ウスターソース	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g
				たけのこ(水煮)	10 g	カレー粉	0.5 g	薄口しょうゆ	3 g
				青ねぎ(八幡産)	5 g	カルダモン	0.01 g	塩	0.5 g
				塩	0.5 g	コリアンダー	0.01 g	けずりぶし	3 g
				こしょう	0.02 g	ローリエ	0.01 g	水	80 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		
				果肉入りフルーツゼリー	1 こ	パイン(缶)	20 g		
						黄桃(缶)	20 g		
						カットゼリーサイダー味	20 g		

入学・進級お祝い献立

かみかみ献立

※ 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。