

# 4月の予定献立表

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、よろしくお願ひします。

## 生徒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。

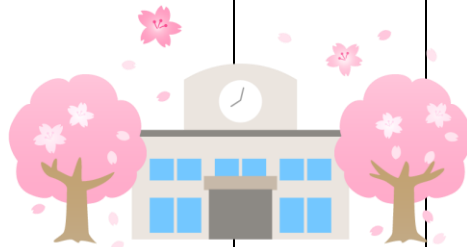
| 区分               | 12～14歳         |
|------------------|----------------|
| エネルギー            | 830kcal        |
| たんぱく質            | 34g            |
| 範囲               | 27～42g         |
| 脂質               | 摂取エネルギーの20～30% |
| ナトリウム<br>(食塩相当量) | 2.5g未満         |
| カルシウム            | 450mg          |
| 鉄                | 4.5mg          |
| ビタミンA            | 300μgRAE       |
| ビタミンB1           | 0.6mg          |
| ビタミンB2           | 0.6mg          |
| ビタミンC            | 35mg           |
| 食物繊維             | 7g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と食べるよう心がけてください。

4月11日(木) 小530kcal 中651kcal

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) |
|---------|-------|
| 米       | 80g   |
| 牛乳      | 1本    |
| 豚肉      | 20g   |
| にんじん    | 20g   |
| たまねぎ    | 50g   |
| じゃがいも   | 70g   |
| しめじ     | 5g    |
| こんにゃく   | 10g   |
| にら      | 5g    |
| おろしにんにく | 0.5g  |
| さとう     | 1.5g  |
| 濃口しょうゆ  | 7g    |
| コチュジャン  | 1g    |
| トウバンジャン | 0.1g  |
| サラダ油    | 0.3g  |
| 水       | 30g   |
| きゅうり    | 20g   |
| 太もやし    | 10g   |
| にんじん    | 5g    |
| カットわかめ  | 0.3g  |
| さとう     | 1.5g  |
| 濃口しょうゆ  | 1g    |
| 酢       | 3g    |



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


|                                       |                  |                                  |                         |
|---------------------------------------|------------------|----------------------------------|-------------------------|
| ウイナーピラフ<br>牛乳<br>鶏肉の香味焼き<br>米粉マカロニスープ | 三色丼<br>牛乳<br>五目汁 | わかめご飯<br>牛乳<br>鶏肉のからあげ<br>野菜のみそ汁 | カレーライス<br>牛乳<br>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(缶)     | 25g   |
|           |       |         |       |           |       | 黄桃(缶)     | 20g   |

入学・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18日(木)                               | 小621kcal<br>中770kcal | 4月19日(金)                             | 小582kcal<br>中697kcal | 4月22日(月)   | 4月23日(火)                                | 小585kcal<br>中723kcal | 4月24日(水)                   | 586kcal<br>724kcal |
|--|----------------------|--------------------------------------|----------------------|--|---|----------------------|----------------------------|--------------------|
| ごはん<br>牛乳<br>厚揚げのそぼろ煮<br>ちくわともやしのかつおあえ |                      | きな粉パン<br>牛乳<br>米粉と豆乳のシチュー<br>コーンのサラダ |                      |  | ごはん<br>ひじきふりかけ<br>牛乳<br>筑前煮<br>切干大根のみそ汁 |                      | ごはん<br>牛乳<br>カレー鍋<br>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)              |
| 米                                      | 80 g                 | 小型パン                                 | 1 個                  | <div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">土曜参観振替<br/>休日のため<br/>給食なし</p>  </div> | 米                                       | 80 g                 | 米                          | 80 g               |
| 牛乳                                     | 1 本                  | 揚げ油                                  | 3 g                  |  | 牛しひじき                                   | 1.5 g                | 牛乳                         | 1 本                |
| 豚ミンチ                                   | 20 g                 | きな粉                                  | 7 g                  |  | 系かつお                                    | 1 g                  | ポークラrang                   | 20 g               |
| にんじん                                   | 20 g                 | 上白糖                                  | 7 g                  |  | 白いりごま                                   | 1 g                  | 油揚げ                        | 4 g                |
| たまねぎ                                   | 50 g                 | 塩                                    | 0.1 g                |  | 濃口しょうゆ                                  | 2.5 g                | 豚肉                         | 10 g               |
| 厚揚げ                                    | 70 g                 | 牛乳                                   | 1 本                  |  | さとう                                     | 1 g                  | はくさい                       | 25 g               |
| 三度豆                                    | 10 g                 | 鶏肉                                   | 20 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                 |  | 牛乳                                      | 1 本                  | にんじん                       | 20 g               |
| 濃口しょうゆ                                 | 3 g                  | たまねぎ                                 | 40 g                 |  | 鶏肉                                      | 25 g                 | えのきたけ                      | 10 g               |
| みりん                                    | 3 g                  | にんじん                                 | 15 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                  |  | ごぼう                                     | 15 g                 | 酒                          | 1 g                |
| けずりぶし                                  | 0.5 g                | 豆乳                                   | 20 g                 |  | にんじん                                    | 10 g                 | みりん                        | 0.5 g              |
| 水                                      | 20 g                 | 米粉                                   | 4 g                  |  | たけのこ(水煮)                                | 10 g                 | 塩                          | 0.4 g              |
| ちくわ                                    | 10 g                 | 塩                                    | 0.7 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               |  | 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                  |  | さとう                                     | 2 g                  | けずりぶし                      | 2 g                |
| さとう                                    | 0.5 g                | 水                                    | 80 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               |  | みりん                                     | 0.5 g                | ほろざめ                       | 8 g                |
| 系かつお                                   | 1 g                  | ポールコーン                               | 20 g                 |  | けずりぶし                                   | 2 g                  | ポークハム                      | 7 g                |
|  |                      | キャベツ                                 | 20 g                 |  | 水                                       | 40 g                 | キャベツ                       | 20 g               |
|  |                      | にんじん                                 | 10 g                 |  | 切干大根                                    | 2 g                  | きゅうり                       | 10 g               |
|  |                      | チキンハム                                | 10 g                 |  | にんじん                                    | 10 g                 | にんじん                       | 5 g                |
|  |                      | サラダ油                                 | 1 g                  |  | たまねぎ                                    | 20 g                 | 塩                          | 0.1 g              |
|  |                      | 酢                                    | 1 g                  |  | 油揚げ                                     | 7 g                  | ごま油                        | 0.5 g              |
|  |                      | 濃口しょうゆ                               | 1 g                  |  | 青ねぎ(八幡産)                                | 5 g                  | さとう                        | 1 g                |
|  |                      | 塩                                    | 0.1 g                |  | 八幡のみそ                                   | 9 g                  | 濃口しょうゆ                     | 3 g                |
|  |                      | こしょう                                 | 0.02 g               |  | 八幡の白みそ                                  | 3 g                  | 酢                          | 2 g                |
|  |                      |                                      |                      |  | けずりぶし                                   | 2 g                  |                            |                    |
|  |                      |                                      |                      |  | 水                                       | 100 g                |                            |                    |

| 4月25日(木)                                       | 小590kcal<br>中721kcal  | 4月26日(金)                       | 小617kcal<br>中729kcal | 4月30日(火)                              | 小626kcal<br>中763kcal |
|--|---|--------------------------------|----------------------|---------------------------------------|----------------------|
| たけのこご飯<br>牛乳<br>鯖の塩焼き<br>ほうれん草のかつおあえ<br>豆腐のみそ汁 |  | コッペパン<br>牛乳<br>鶏肉のレモンあえ<br>ポトフ |                      | ごはん<br>茎わかめの佃煮<br>牛乳<br>鯖の塩焼き<br>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 個                  | 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                  |
| ざわら一塩  |   | 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                  | にんじそ                                  | 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                 |
| 系かつお   | 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                  |
| 豆腐   | 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   |                                |                      |                                       |                      |

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。

エネルギー表示は下段が中学校になります。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。

魚には骨があるので 気を付けましょう!

八幡産の「たけのこ」を使った「たけのこご飯」です。

