

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。

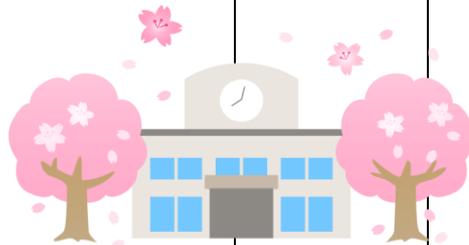
区分	12～14歳
エネルギー	830kcal
たんぱく質	34g
範囲	27～42g
脂質	摂取エネルギーの20～30%
ナトリウム (食塩相当量)	2.5g未満
カルシウム	450mg
鉄	4.5mg
ビタミンA	300μgRAE
ビタミンB1	0.6mg
ビタミンB2	0.6mg
ビタミンC	35mg
食物繊維	7g以上

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(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 中770kcal	4月19日(金)	小582kcal 中697kcal	4月22日(月)	4月23日(火)	小585kcal 中723kcal	4月24日(水)	586kcal 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 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)
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 休日のため 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	ほろぎめ	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 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 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
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。