



令和7年度

4月の予定献立

八幡市立八幡小学校

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、参考になしてください。

(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。

毎週金曜日はパンになります。第二金曜日のみ、米飯になります。給食のお米は八幡産「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。

小学校の平均栄養量は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く予定です。

今年度のわくわく給食は「山城地域の給食室おすすめレシピ」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(金)		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)	
コーンライス 牛乳 豚肉のケチャップ炒め じゃがいものスープ		ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め とうふのすまし汁		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 ゼリー入りフルーツポンチ		ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き 五目汁	
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)
米	70 g	米	80 g	米	80 g	米	74 g	米	80 g
ホールコーン	15 g	牛乳	1本	たきこみわかめ	2 g	麦	6 g	牛乳	1本
塩	0.3 g	豚肉	30 g	牛乳	1本	牛肉	15 g	鶏肉	50 g
こしょう	0.02 g	たまねぎ	30 g	鶏肉	70 g	塩	0.3 g	ちくわ	10 g
濃口しょうゆ	1 g	キャベツ	50 g	濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.04 g	サイコロこんにゃく	20 g
チキンスープ	10 g	土しろうが	1 g	酒	1 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	白ねぎ	15 g
パセリ(乾)	0.03 g	おろしにんにく	0.1 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	ガーリックパウダー	0.04 g	さとう	2 g
オリーブ油	1 g	酒	2 g	ガーリックパウダー	0.05 g	サラダ油	1 g	みりん	1 g
牛乳	1本	塩麴	8 g	米粉	4 g	たまねぎ	60 g	濃口しょうゆ	3 g
豚肉	40 g	濃口しょうゆ	1.5 g	片栗粉	6 g	にんじん	20 g	水	10 g
たまねぎ	50 g	サラダ油	3 g	揚げ油	9 g	じゃがいも	50 g	豚肉	10 g
にんじん	10 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	チキンスープ	5 g	土しろうが	1 g
しめじ	5 g	たまねぎ	20 g	たまねぎ	30 g	マーガリン	6 g	にんじん	10 g
サラダ油	0.5 g	とうふ	30 g	えのきたけ	10 g	小麦粉	6 g	たまねぎ	20 g
塩	0.2 g	青ねぎ	5 g	小松菜	20 g	ペーストチャツネ	1.5 g	にら	5 g
こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g	八幡のみそ	9 g	塩	0.8 g	太もやし	20 g
ジンジャーパウダー	0.02 g	塩	0.2 g	八幡の白みそ	3 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	4 g
ガーリックパウダー	0.02 g	けずりぶし	3 g	けずりぶし	2 g	オースパイス	0.02 g	塩	0.3 g
トマトケチャップ	8 g	水	100 g	水	100 g	赤ワイン	2 g	こしょう	0.02 g
ウスターソース	3 g					トマトケチャップ	2 g	けずりぶし	2 g
さとう	0.5 g					ウスターソース	1 g	水	100 g
濃口しょうゆ	1 g					カレー粉	0.5 g		
にんじん	10 g					カルダモン	0.01 g		
たまねぎ	20 g					コリアンダー	0.01 g		
ボークフランク	15 g					ローリエ	0.01 g		
じゃがいも	30 g					水	90 g		
薄口しょうゆ	3 g					牛乳	1本		
塩	0.4 g					カッパゼリーぶどう味	30 g		
こしょう	0.02 g					みかん(缶)	20 g		
チキンスープ	6 g					パイナップル(缶)	15 g		
水	100 g					黄桃(缶)	15 g		
パセリ(乾)	0.02 g								

4月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	610 kcal	750 kcal
たんぱく質	25.5 g	30.7 g

入学・進級お祝い献立

1年生給食開始

※ 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(金)		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)	
味つけコッペパン 牛乳 米粉と豆乳のシチュー きゃべつとコーンのサラダ		豚きゃべ丼 牛乳 中華スープ		たけのこご飯 牛乳 鰯の塩焼き 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁		ゆかりご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 きゃべつとツナのあえもの		ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜ともやしの かつおあえ	
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)
味付けパン	1こ	米	80g	米	70g	米	80g	米	80g
牛乳	1本	豚肉	50g	たけのこ 生	15g	ゆかり	2g	牛乳	1本
鶏肉	30g	サラダ油	1g	にんじん	3g	牛乳	1本	豚肉	20g
にんじん	20g	キャベツ	50g	油揚げ	5g	豚ミンチ	20g	じゃがいも	70g
たまねぎ	40g	にんじん	5g	濃口しょうゆ	3g	にんじん	10g	たまねぎ	50g
じゃがいも	40g	合わせみそ	2g	薄口しょうゆ	2g	たまねぎ	40g	にんじん	15g
サラダ油	1g	酒	0.7g	塩	0.2g	厚揚げ	70g	三度豆	5g
豆乳	20g	濃口しょうゆ	3.5g	酒	2g	三度豆	10g	糸こんにゃく	20g
米粉	4g	みりん	0.7g	けずりぶし	0.5g	さとう	2g	さとう	3g
塩	0.7g	土しょうが	0.4g	牛乳	1本	濃口しょうゆ	3g	濃口しょうゆ	6g
こしょう	0.03g	トマトケチャップ	3g	ざわら一塩	1切	みりん	3g	みりん	1g
チキンスープ	6g	すりおろしりんご	2g	小学校 50g	1切	片栗粉	2g	けずりぶし	1g
水	80g	さとう	2.5g	中学校 60g	1切	けずりぶし	0.5g	水	30g
にんじん	10g	ウスターソース	1.5g	サラダ油	0.3g	水	20g	小松菜	20g
キャベツ	30g	コチュジャン	0.3g	小松菜	30g	ツナオイル漬け	10g	ともやし	30g
ホールコーン	10g	トウバンジャン	0.4g	にんじん	10g	キャベツ	30g	糸かつお	1g
塩	0.2g	牛乳	1本	さとう	0.5g	にんじん	10g	濃口しょうゆ	2g
こしょう	0.02g	鶏肉	10g	濃口しょうゆ	2g	薄口しょうゆ	1.5g	さとう	0.5g
さとう	0.1g	土しょうが	1g	白すりごま	1g	さとう	1g		
濃口しょうゆ	1g	にんじん	10g	豆腐	30g				
酢	2g	たまねぎ	20g	青ねぎ(八幡産)	5g				
サラダ油	1g	にら	5g	たまねぎ	20g				
		ともやし	20g	にんじん	10g				
		薄口しょうゆ	4g	八幡のみそ	9g				
		塩	0.3g	八幡の白みそ	3g				
		こしょう	0.02g	けずりぶし	2g				
		ごま油	0.5g	水	100g				
		けずりぶし	3g						
		水	100g						
				八幡産の「たけのこ」を使った 「たけのこご飯」です。					
									
4月25日(金)		4月28日(月)		4月30日(水)		児童1人1回当たりの学校給食摂取基準			
コッペパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップあえ ベジタブルスープ		発芽玄米入りごはん 牛乳 ひじきふりかけ 筑前煮 切干大根のみそ汁		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					
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)				
コッペパン	1こ	米	75g	米	70g				
牛乳	1本	発芽玄米	5g	ボークウインナー	20g				
鶏肉	60g	牛乳	1本	にんじん	5g				
酒	0.5g	干しひじき	1.5g	たまねぎ	5g				
濃口しょうゆ	1g	糸かつお	1g	ホールコーン	5g				
片栗粉	7g	白いりごま	1g	塩	0.5g				
米粉	3g	濃口しょうゆ	2.5g	こしょう	0.02g				
じゃがいも	30g	さとう	1g	濃口しょうゆ	1g				
揚げ油	13g	みりん	1.5g	チキンスープ	10g				
トマトケチャップ	12g	鶏肉	15g	牛乳	1本				
ウスターソース	5g	さつま揚げ	10g	鶏肉	1切				
さとう	1.7g	ごぼう	15g	小学校 60g	1切				
レモン果汁	0.5g	にんじん	10g	中学校 70g	1切				
パセリ(乾)	0.01g	たけのこ(水煮)	10g	塩	0.2g				
水	5g	突きこんにゃく	15g	こしょう	0.02g				
キャベツ	30g	サラダ油	0.5g	白ワイン	1g				
にんじん	10g	さとう	2g	ガーリックパウダー	0.02g				
三度豆	5g	濃口しょうゆ	4g	バジル	0.02g				
豚肉	10g	みりん	0.5g	濃口しょうゆ	2g				
薄口しょうゆ	3g	けずりぶし	2g	サラダ油	0.5g				
チキンスープ	3g	水	40g	ベニゴシ	10g				
塩	0.2g	切干大根	3g	にんじん	20g				
こしょう	0.02g	にんじん	10g	たまねぎ	30g				
水	100g	たまねぎ	20g	米粉マカロニ	5g				
		油揚げ	7g	パセリ(乾)	0.03g				
		青ねぎ(八幡産)	5g	塩	0.4g				
		八幡のみそ	9g	こしょう	0.03g				
		八幡の白みそ	3g	チキンスープ	8g				
		けずりぶし	2g	薄口しょうゆ	2g				
		水	100g	水	100g				
									
		八幡市給食キャラクター 「たけんちゃん」							
		よくかんで食べよう！							
						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。2020年以降は、食品成分表の改訂により、食品成分を計測する物差しが変わりました。それにより、献立表のエネルギー値が上記の基準値より低くなっていますが、栄養が不足しているわけではありませんので、ご安心ください。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。			