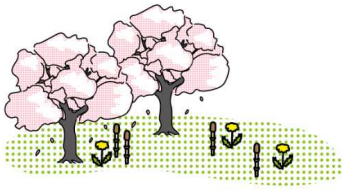


令和8年度

# 4月の予定献立

八幡市立 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が、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「世界の料理」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9日(木)		4月10日(金)	
麻婆どんぶり 牛乳 春雨スープ		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	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	70 g
豚ミンチ	25 g	ホールコーン	15 g
にんじん	5 g	塩	0.3 g
たまねぎ	20 g	こしょう	0.02 g
とうふ	70 g	濃口しょうゆ	1 g
青ねぎ	5 g	チキンスープ	10 g
合わせみそ	1 g	パセリ(乾)	0.03 g
赤みそ	2 g	オリーブ油	1 g
ジンジャーパウダー	0.05 g	牛乳	1 本
ガーリックパウダー	0.05 g	豚肉	40 g
トウバンジャン	0.2 g	たまねぎ	50 g
酒	1.5 g	にんじん	10 g
塩	0.5 g	カットしめじ	5 g
濃口しょうゆ	2 g	サラダ油	0.5 g
さとう	1 g	塩	0.2 g
ごま油	0.5 g	こしょう	0.02 g
水	10 g	ジンジャーパウダー	0.02 g
片栗粉	1.5 g	ガーリックパウダー	0.02 g
牛乳	1 本	トマトケチャップ	8 g
豚肉	10 g	ウスターソース	3 g
にんじん	10 g	さとう	0.5 g
たまねぎ	20 g	濃口しょうゆ	1 g
太もやし	12 g	だんご	10 g
普通春雨	7 g	たまねぎ	20 g
青ねぎ	5 g	ポークウインナー	15 g
塩	0.4 g	じゃがいも	30 g
こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	3 g
薄口しょうゆ	3 g	塩	0.4 g
けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g
水	100 g	チキンスープ	6 g
		水	100 g
		パセリ(乾)	0.02 g


4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)	
ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 たぬき汁		ごはん 牛乳 豚肉の塩こうじ炒め 野菜のみそ汁		わかめご飯 牛乳 鶏肉のからあげ とうふのすまし汁		カレーライス 牛乳 ゼリー入りフルーツポンチ		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	
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	米	80 g	米	80 g	米	74 g	味付けパン	1 本
牛乳	1 本	牛乳	1 本	たきこみわかめ	2 g	麦	6 g	牛乳	1 本
生鯖	1 切	豚肉	30 g	鶏肉	70 g	牛肉	15 g	鶏肉	30 g
合わせみそ	10 g	たまねぎ	30 g	濃口しょうゆ	2 g	塩	0.3 g	にんじん	20 g
さとう	4 g	キャベツ	50 g	酒	1 g	こしょう	0.04 g	たまねぎ	40 g
酒	1 g	土しょうが	1 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	じゃがいも	40 g
土しょうが	1 g	おろしにんにく	0.1 g	酒	1 g	ガーリックパウダー	0.04 g	サラダ油	1 g
みりん	2 g	サラダ油	3 g	ジンジャーパウダー	0.05 g	サラダ油	1 g	豆乳	20 g
濃口しょうゆ	2 g	酒	2 g	ガーリックパウダー	0.05 g	たまねぎ	60 g	米粉	4 g
水	10 g	塩麴	8 g	片栗粉	6 g	にんじん	20 g	塩	0.7 g
だんご	10 g	濃口しょうゆ	1.5 g	揚げ油	9 g	じゃがいも	50 g	こしょう	0.03 g
だいこん	15 g	だんご	10 g	だんご	10 g	チキンスープ	5 g	チキンスープ	6 g
板こんにゃく	15 g	たまねぎ	30 g	カットえのき	8 g	マーガリン	6 g	水	80 g
油揚げ	5 g	太もやし	15 g	とうふ	30 g	小麦粉	6 g	だんご	10 g
さつま揚げ	10 g	小松菜	20 g	小松菜	15 g	ペーストチャップ	1.5 g	キャベツ	30 g
カットえのき	8 g	八幡のみそ	9 g	薄口しょうゆ	3 g	塩	0.8 g	ホールコーン	10 g
土しょうが	0.5 g	八幡の白みそ	3 g	塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	塩	0.2 g
青ねぎ	5 g	けずりぶし	2 g	けずりぶし	2 g	オールスパイス	0.02 g	こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g	水	100 g	水	100 g	赤ワイン	2 g	さとう	0.1 g
濃口しょうゆ	1 g					トマトケチャップ	2 g	濃口しょうゆ	1 g
けずりぶし	2 g					ウスターソース	1 g	酢	2 g
塩	0.1 g					カレー粉	0.5 g	サラダ油	1 g
水	100 g					カルダモン	0.01 g		
片栗粉	1 g					コリアンダー	0.01 g		
						ローリエ	0.01 g		
						水	90 g		
						牛乳	1 本		
						カットゼリーぶどう味	30 g		
						うんしゅうみかん(缶)	20 g		
						パインアップル(缶)	15 g		
						黄桃(缶)	15 g		

区分	小学校	中学校
エネルギー	606 kcal	749 kcal
たんぱく質	25.7 g	31.1 g

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。  
※ 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20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)	
ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き わかめのすまし汁		たけのこご飯 牛乳 鱈の塩焼き 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁		豚しゃべ井 牛乳 中華スープ		ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 しゃべつとツナのあえもの		コッペパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの ケチャップ和え ベジタブルスープ	
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	米	70 g	米	80 g	米	80 g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	たけのこ(八幡産)	15 g	豚肉	50 g	牛乳	1本	牛乳	1本
鶏肉	50 g	にんじん	3 g	サラダ油	1 g	豚ミンチ	20 g	鶏肉	60 g
酒	0.5 g	油揚げ	5 g	キャベツ	50 g	にんじん	10 g	酒	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g	薄口しょうゆ	3 g	にんじん	5 g	たまねぎ	40 g	濃口しょうゆ	1 g
ちくわ	10 g	塩	0.2 g	合わせみそ	2 g	厚揚げ	70 g	片栗粉	7 g
板こんにやく	10 g	酒	2 g	酒	0.7 g	三度豆	10 g	米粉	3 g
白ねぎ	15 g	けずりぶし	0.5 g	濃口しょうゆ	3.5 g	さとう	2 g	じゃがいも	25 g
さとう	2 g	牛乳	1本	みりん	0.7 g	濃口しょうゆ	3 g	揚げ油	13 g
みりん	1 g	ざるそば	1切	土しよが	0.4 g	みりん	3 g	トマトケチャップ	10 g
濃口しょうゆ	3 g	サラダ油	0.3 g	トマトケチャップ	3 g	片栗粉	2 g	ウスターソース	3 g
水	15 g	小松菜	30 g	すりおろしりんご	2 g	けずりぶし	0.5 g	さとう	1.7 g
たまねぎ	10 g	にんじん	10 g	さとう	2.5 g	水	20 g	レモン果汁	0.5 g
にんじん	10 g	さとう	0.5 g	ウスターソース	1.5 g	ツチオイル漬け	15 g	パセリ(乾)	0.01 g
カットわかめ	0.5 g	濃口しょうゆ	1.5 g	コチュジャン	0.3 g	キャベツ	30 g	水	5 g
カットしめじ	10 g	白すりごま	1 g	トウバンジャン	0.4 g	にんじん	10 g	ベーコン	10 g
かまぼこ	10 g	たまねぎ	20 g	牛乳	1本	薄口しょうゆ	2 g	キャベツ	20 g
薄口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	鶏肉	10 g	さとう	1 g	たまねぎ	15 g
塩	0.2 g	とうふ	30 g	土しよが	1 g			にんじん	5 g
けずりぶし	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	にんじん	10 g			三度豆	5 g
水	100 g	八幡のみそ	9 g	たまねぎ	20 g			薄口しょうゆ	3 g
		八幡の白みそ	3 g	たもやし	15 g			塩	0.2 g
		けずりぶし	2 g	にら	10 g			こしょう	0.02 g
		水	100 g	薄口しょうゆ	4 g			チキンスープ	8 g
				塩	0.3 g			水	100 g
				こしょう	0.02 g				
				ごま油	0.5 g				
				けずりぶし	2 g				
				水	100 g				

八幡産の「たけのこ」を使った「たけのこご飯」です。



4月27日(月)		4月28日(火)		4月30日(木)	
ウイナーピラフ 牛乳 鶏肉のハーブグリル 米粉マカロニスープ		ごはん 牛乳 肉じゃが 小松菜ともやしのかつおあえ		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	
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	75 g
ポークウイナー	20 g	牛乳	1本	発芽玄米	5 g
にんじん	5 g	豚肉	30 g	牛乳	1本
たまねぎ	5 g	じゃがいも	70 g	干しひじき	1.5 g
ホールコーン	5 g	たまねぎ	50 g	系かつお	1 g
塩	0.5 g	にんじん	10 g	白いりごま	1 g
こしょう	0.02 g	三度豆	5 g	濃口しょうゆ	2.5 g
濃口しょうゆ	1 g	系こんにやく	20 g	さとう	1 g
チキンスープ	10 g	さとう	3 g	みりん	1.5 g
牛乳	1本	濃口しょうゆ	6 g	鶏肉	20 g
鶏肉	60 g	みりん	1 g	ごぼう	15 g
白ワイン	1 g	けずりぶし	1 g	にんじん	10 g
濃口しょうゆ	1 g	水	30 g	たけのこ(水煮)	10 g
香草塩	0.5 g	小松菜	20 g	板こんにやく	20 g
ベーコン	10 g	たもやし	30 g	さつま揚げ	10 g
にんじん	10 g	系かつお	1 g	サラダ油	0.5 g
たまねぎ	30 g	濃口しょうゆ	2 g	さとう	2 g
三度豆	5 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	4 g
米粉マカロニ	8 g			みりん	0.5 g
パセリ(乾)	0.03 g			けずりぶし	2 g
塩	0.4 g			水	40 g
こしょう	0.03 g			切干大根	3 g
チキンスープ	8 g			にんじん	10 g
薄口しょうゆ	2 g			たまねぎ	20 g
水	100 g			油揚げ	7 g
				青ねぎ	5 g
				八幡のみそ	9 g
				八幡の白みそ	3 g
				けずりぶし	2 g
				水	100 g



よくかんで食べよう!

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準

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)	2g未満	2g未満	2.5g未満
カルシウム	290mg	350mg	360mg
鉄	2.5mg	3mg	4mg
ビタミンA	170μgRAE	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	20mg	25mg
食物繊維	4g以上	5g以上	5g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。

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おりますが、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と食べるよう心がけてください。