

4月の予定献立表

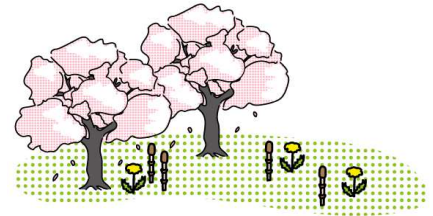
入学おめでとうございます。

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ますので、よろしくお願いします。



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。詳しい栄養基準は給食リーフレットに掲載しています。

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。

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。

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

4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		4月20日(月)	
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		ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き わかめのすまし汁	
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	80 g	米	74 g	味付けパン	1こ	米	80 g
たきこみわかめ	2 g	麦	6 g	牛乳	1本	牛乳	1本
牛乳	1本	牛肉	15 g	鶏肉	30 g	鶏肉	50 g
鶏肉	70 g	塩	0.3 g	にんじん	20 g	酒	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.04 g	たまねぎ	40 g	濃口しょうゆ	1 g
酒	1 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	じゃがいも	40 g	ちくわ	10 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	サラダ油	1 g	板こんにゃく	10 g
ガーリックパウダー	0.05 g	サラダ油	1 g	豆乳	20 g	白ねぎ	15 g
米粉	4 g	たまねぎ	60 g	米粉	4 g	さとう	2 g
片栗粉	6 g	にんじん	20 g	塩	0.7 g	みりん	1 g
揚げ油	9 g	じゃがいも	50 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	3 g
にんじん	10 g	チキンスープ	5 g	チキンスープ	6 g	水	15 g
カットえのき	8 g	マーガリン	6 g	水	80 g	たまねぎ	10 g
とうふ	30 g	小麦粉	6 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
小松菜	15 g	ペーパチャツネ	1.5 g	キャベツ	30 g	カットわかめ	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g	塩	0.8 g	ホールコーン	10 g	カットしめじ	10 g
塩	0.2 g	こしょう	0.02 g	塩	0.2 g	かまぼこ	10 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	3 g
水	100 g	赤ワイン	2 g	さとう	0.1 g	塩	0.2 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	水	100 g
		カレー粉	0.5 g	サラダ油	1 g		
		カルダモン	0.01 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				
		パンアップル(缶)	15 g				
		黄桃(缶)	15 g				

※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

