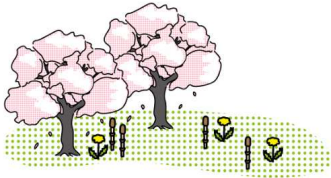


令和8年度

4月の予定献立

八幡市立 中学校



4月10日(金)

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)
米	70 g
ホールコーン	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
パセリ(乾)	0.03 g
オリーブ油	1 g
牛乳	1本
豚肉	40 g
たまねぎ	50 g
にんじん	10 g
カットしめじ	5 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
ジンジャーパウダー	0.02 g
ガーリックパウダー	0.02 g
トマトケチャップ	8 g
ウスターソース	3 g
さとう	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
ポークウインナー	15 g
じゃがいも	30 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
パセリ(乾)	0.02 g

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。

栄養表示は月の平均値になります。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 たまねぎ汁		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	味つけパン	1こ
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	牛乳	1本	牛肉	15 g	鶏肉	30 g
合わせみそ	10 g	たまねぎ	30 g	鶏肉	70 g	塩	0.3 g	にんじん	20 g
さとう	4 g	キャベツ	50 g	濃口しょうゆ	2 g	こしょう	0.04 g	たまねぎ	40 g
酒	1 g	土しょうが	1 g	酒	1 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	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
みりん	2 g	サラダ油	3 g	ガーリックパウダー	0.05 g	サラダ油	1 g	豆乳	20 g
濃口しょうゆ	2 g	酒	2 g	米粉	4 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
にんじん	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	にんじん	10 g	にんじん	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	にんじん	10 g
さつま揚げ	10 g	小松菜	20 g	小松菜	15 g	ペーストチャツネ	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		
						パイナップル(缶)	15 g		
						黄桃(缶)	15 g		

4月の平均栄養量

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。

入学・進級お祝い献立

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	80g	米	70g	米	80g	米	80g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	たけのこ(八幡産)	15g	豚肉	50g	牛乳	1本	牛乳	1本
鶏肉	50g	にんじん	3g	サラダ油	1g	豚ミンチ	20g	鶏肉	60g
酒	0.5g	油揚げ	5g	キャベツ	50g	にんじん	10g	酒	0.5g
濃口しょうゆ	1g	薄口しょうゆ	3g	にんじん	5g	たまねぎ	40g	濃口しょうゆ	1g
ちくわ	10g	塩	0.2g	合わせみそ	2g	厚揚げ	70g	片栗粉	7g
板こんにゃく	10g	酒	2g	酒	0.7g	三度豆	10g	米粉	3g
白ねぎ	15g	けずりぶし	0.5g	濃口しょうゆ	3.5g	さとう	2g	じゃがいも	25g
さとう	2g	牛乳	1本	みりん	0.7g	濃口しょうゆ	3g	揚げ油	13g
みりん	1g	ざわら一塩	1切	土しょうが	0.4g	みりん	3g	トマトケチャップ	10g
濃口しょうゆ	3g	サラダ油	0.3g	トマトケチャップ	3g	片栗粉	2g	ウスターソース	3g
水	15g	小松菜	30g	すりおろしりんご	2g	けずりぶし	0.5g	さとう	1.7g
たまねぎ	10g	にんじん	10g	さとう	2.5g	水	20g	レモン果汁	0.5g
にんじん	10g	さとう	0.5g	ウスターソース	1.5g	ツナオイル漬け	15g	パセリ(乾)	0.01g
カットわかめ	0.5g	濃口しょうゆ	1.5g	コチュジャン	0.3g	キャベツ	30g	水	5g
カットしめじ	10g	白すりごま	1g	トウバンジャン	0.4g	にんじん	10g	ベーコン	10g
かまぼこ	10g	たまねぎ	20g	牛乳	1本	薄口しょうゆ	2g	キャベツ	20g
薄口しょうゆ	3g	にんじん	10g	鶏肉	10g	さとう	1g	たまねぎ	15g
塩	0.2g	とうふ	30g	土しょうが	1g			にんじん	5g
けずりぶし	2g	青ねぎ(八幡産)	5g	にんじん	10g			三度豆	5g
水	100g	八幡のみそ	9g	たまねぎ	20g			薄口しょうゆ	3g
		八幡の白みそ	3g	太もやし	15g			塩	0.2g
		けずりぶし	2g	にら	10g			こしょう	0.02g
		水	100g	薄口しょうゆ	4g			チキンスープ	8g
				塩	0.3g			水	100g
				こしょう	0.02g				
				ごま油	0.5g				
				けずりぶし	2g				
				水	100g				

4月27日(月)		4月28日(火)		4月30日(木)	
ウインナーピラフ 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	70g	米	80g	米	75g
ポークウインナー	20g	牛乳	1本	発芽玄米	5g
にんじん	5g	豚肉	30g	牛乳	1本
たまねぎ	5g	じゃがいも	70g	干しひじき	1.5g
ホールコーン	5g	たまねぎ	50g	糸かつお	1g
塩	0.5g	にんじん	10g	白いりごま	1g
こしょう	0.02g	三度豆	5g	濃口しょうゆ	2.5g
濃口しょうゆ	1g	系こんにゃく	20g	さとう	1g
チキンスープ	10g	さとう	3g	みりん	1.5g
牛乳	1本	濃口しょうゆ	6g	鶏肉	20g
鶏肉	60g	みりん	1g	ごぼう	15g
白ワイン	1g	けずりぶし	1g	にんじん	10g
濃口しょうゆ	1g	水	30g	たけのこ(水煮)	10g
香草塩	0.5g	小松菜	20g	板こんにゃく	20g
ベーコン	10g	太もやし	30g	さつま揚げ	10g
にんじん	10g	糸かつお	1g	サラダ油	0.5g
たまねぎ	30g	濃口しょうゆ	2g	さとう	2g
三度豆	5g	さとう	0.5g	濃口しょうゆ	4g
米粉マカロニ	8g			みりん	0.5g
パセリ(乾)	0.03g			けずりぶし	2g
塩	0.4g			水	40g
こしょう	0.03g			切干大根	3g
チキンスープ	8g			にんじん	10g
薄口しょうゆ	2g			たまねぎ	20g
水	100g			油揚げ	7g
				青ねぎ	5g
				八幡のみそ	9g
				八幡の白みそ	3g
				けずりぶし	2g
				水	100g

八幡産の「たけのこ」を使った「たけのこご飯」です。




よくかんで食べよう!

八幡市給食キャラクター「たけんちゃん」

生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準

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。

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せんが、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。