

# 令和5年4月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会  
八尾市学校給食会

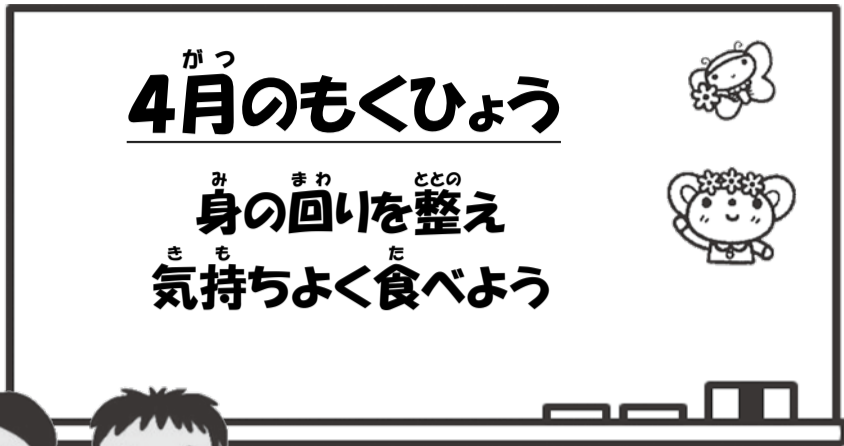
月

火

水

木

金



## 13 コッパン ぎゅうにゅう

オニオンスープ ポテトサラダ

たまねぎ	40	緑	じゃがいも	35	黄
ソテードオニオン	15	緑	オイルツナ	15	赤
ショルダーベーコン	10	赤	ホールコーン	10	緑
にんじん	10	緑	たまねぎ	10	緑
とりガラスープ	2		しお	0.1	
うす口しょうゆ	3		こしょう	0.01	
白ワイン	0.5		こめあぶら	0.3	黄
しお	0.1		卵不使用マヨ	5	黄
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	90				

## スライスチーズ

1枚 赤

## 14 ごはん ぎゅうにゅう

はるやさいのみそしる さわらのしおこうじやき

はるキャベツ	20	緑	さわら	1切	赤
たまねぎ	20	緑	こめあぶら	0.5	黄
とうふ	10	赤	しおこうじ	3	
あぶらあげ	5	赤	こい口しょうゆ	1	
ほしわかめ	0.5	赤	さとう	1.5	黄
にんじん	7	緑	りょうりしゅ	1	
さやいんげん	3	緑	水	3	
赤みそ	8	赤			
白みそ	3	赤			
けずりぶし	2				
だしじる	100				

## きりほしだいこんのいためもの

きりほしだいこん	5	緑
やきふた	10	赤
にんじん	10	緑
いりごま	1	黄
うす口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
602	25.6	25.3	603	28.3	18.3

## 17 ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス きゅうりのサラダ

ぎゅうにく	20	赤	きゅうり	35	緑
レンズまめ	5	黄	(タレ)		
じゃがいも	40	黄	こい口しょうゆ	2	
たまねぎ	40	緑	す	1	
にんじん	25	緑	さとう	0.5	黄
カレーウ	12	黄			
ブルーベリー	7	緑			
トマトピューレ	3	緑			
白ワイン	1				
しお	0.3				
こしょう	0.01				
カレーこ	0.1				
が-ツカガ-ツカ-	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	90				

## 18 チキンライス だいずひじきコロッケ

こまつな(八尾産) 30

こめ	50	黄	だいずひじきコロッケ1こ	赤	
もちげんまい	10	黄	こめあぶら	9	黄
とりにく	25	赤			
たまねぎ	30	緑			
マヨネーズ(水煮)	5	緑			
むきえだまめ	3	緑			
にんじんピューレ	5	緑			
トマトケチャップ	15	緑			
とりガラスープ	1				
うす口しょうゆ	1				
しお	0.4				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	80				

## 19 ごはん ぎゅうにゅう

ごまに チンゲンサイとササミのあえもの

ふたにく	30	赤	チンゲンサイ	30	緑
ひと口きくらげ	25	赤	とりささみ	15	赤
じゃがいも	40	黄	にんじん	5	緑
たまねぎ	35	緑			
にんじん	20	緑			
つちしょうが	0.5	黄			
いりごま	2				
けずりぶし	1				
こい口しょうゆ	4.5	黄			
さとう	1.5	黄			
しお	1				
こめあぶら	0.5	黄			
だしじる	30				

## 20 ベビーコッパ ぎゅうにゅう

やきそば しろみざかなフライ

スパゲティ	27	黄	しろみざかなフライ1こ	赤	
ふたにく	30	赤	こめあぶら	7.5	黄
はるキャベツ	50	緑			
たまねぎ	20	緑			
にんじん	10	緑			
ピーマン	5	緑			
のうこうソース	12	黄			
ウスターソース	3				
しお	0.1				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			

## 21 ごはん ぎゅうにゅう

タッカルビどんぶり トックスープ

とりにく	30	赤	トック	30	黄
こい口しょうゆ	0.7		やきふた	10	赤
りょうりしゅ	0.7		たまねぎ	15	緑
たまねぎ	30	緑	青ねぎ	5	緑
はるキャベツ	20	緑	とりガラスープ	1.5	
にんじん	15	緑	うす口しょうゆ	3	
しめじ	5	緑	こめあぶら	0.1	黄
にら	5	緑	しお	0.05	
いりごま	1.5	黄	こしょう	0.01	
こい口しょうゆ	3.5		水	110	
コチュジャン	0.8				
トウバンジャン	0.05				
でんぶん	0.3	黄			
さとう	1.5	黄			
りょうりしゅ	0.5				
が-ツカガ-ツカ-	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			

## アーモンドごさかな

1袋 赤

## 24 ごはん ぎゅうにゅう

あつあげのカレーに れんこんとひじきのいためもの

あつあげ(冷)	60	赤	れんこん(水煮)	20	緑
ぎゅうにく	20	赤	ひじき(干)	0.7	赤
じゃがいも	20	黄	やきふた	5	赤
たまねぎ	35	緑	にんじん	10	緑
にんじん	20	緑	こい口しょうゆ	2	
むきえだまめ	5	緑	さとう	0.5	黄
こめカレーウ	6	黄	しお	0.1	
けずりぶし	1		こしょう	0.01	
とりガラスープ	0.5		こめあぶら	0.3	黄
こい口しょうゆ	0.3				
ウスターソース	1				
しお	0.2				
カレーこ	0.1				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
だしじる	40				

## 25 こくとうパン ぎゅうにゅう

ポークビーンズ はるキャベツのマカロニサラダ

ふたにく	30	赤	ポークビーンズ	10	黄
だいず(水煮)	20	赤	はるキャベツ	30	緑
じゃがいも	40	黄	ホールコーン	5	緑
たまねぎ	30	緑	うす口しょうゆ	0.5	
にんじん	20	緑	しお	0.05	
トマトケチャップ	10	緑	こしょう	0.01	
とりガラスープ	1.5		こめあぶら	0.3	黄
ウスターソース	3				
白ワイン	1				
こめこ	1.5	黄			
さとう	0.3	黄			
しお	0.2				
こしょう	0.01				
が-ツカガ-ツカ-	0.01				
ローリエ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	50				

## 26 ごはん ぎゅうにゅう

わかたけじる さばのしおやき

たけのこ	15	緑	さば	1切	赤
ほしわかめ	0.7	赤			
とうふ	15	赤			
いとがまぼこ	10	赤			
青ねぎ	5	緑			
けずりぶし	2.5				
だしじる	0.5				
うす口しょうゆ	3.5				
しお	1				
みりん	0.1				
だしじる	110				

## 27 コッパン ぎゅうにゅう

かぼちゃとまめのポターージュ やきウインナー

とりにく	20	赤	ウインナー	2本	赤
かぼちゃピューレ	30	赤	トマトケチャップ	6	
白いんげんまめピューレ	10	黄	水	1	
レンズまめ	3	黄			
たまねぎ	30	緑			
ぎゅうにゅう	30	赤			
マーガリン	2	黄			
とりガラスープ	1.5				
うす口しょうゆ	0.5				
しお	0.4				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.3	黄			
水	50				

## 28 ごはん ぎゅうにゅう

きつねどんぶり キャベツとツナのあえもの

とりにく	25	赤	はるキャベツ	30	緑
あぶらあげ	12	赤	オイルツナ	10	赤
こい口しょうゆ	3		ホールコーン	5	緑
さとう	2	黄	(タレ)		
たまねぎ	40	緑	うす口しょうゆ	2	
にんじん	10	緑	す	0.8	
青ねぎ	5	緑	さとう	0.5	黄
けずりぶし	2				
うす口しょうゆ	3				
こい口しょうゆ	3				
さとう	1.8	黄			
でんぶん	1.2	黄			
こめあぶら	0.5	黄			
だしじる	50				

## かみかみまめ

1袋 赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g			
635	23.0	21.2	647	29.9	18.5	616	25.9	25.0	631	29.0	25.7	595	24.5	17.7

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中	4月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
学		622	25.9	20.3	2.3	348	96	3.3	236	0.42	0.51	26	5.5
年	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品  
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品  
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品  
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。  
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



\* 摂取エネルギー全体における割合

4月の  
こんだてから

14日(金)  
春野菜のみそ汁

春キャベツ・新玉ねぎ・さやいんげんなどの春が旬の野菜が入ったみそ汁です。  
春野菜は、やわらかくほんのり甘いやさしい味が特徴です。

26日(水)  
若竹汁

春が旬のわかめとたけのこを使っています。わかめは「わかめ」、たけのこは「たけのこ」のことです。たけのこは、歯ごたえと香りがよいのが特徴です。わかめは食物せんいも多く、おなかの調子をよくしてくれます。

4月の給食は  
13日(木)から、  
1年生は17日(月)から  
始まります。

旬の野菜  
春キャベツ

4月の献立には、春キャベツを使用します。涼しくなる秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するものを「春キャベツ」といいます。  
春キャベツは葉のまきがゆるく、やわらかくて甘みがあります。

八尾市の地場野菜

八尾市で収穫された野菜をおいしい時期に計画的に使っています。使う日には、献立表にイラストをつけています。

小松菜(10月～4月)

枝豆(7月)

若ごぼう(3月)



18日(火)小松菜のソテー  
26日(水)小松菜の煮びたし

八尾市の地場野菜、小松菜を使用しています。

献立表の見方

ごはん		ぎゅうにゅう	
カレーライス	きゅうりのサラダ	ぶどうゼリー	
ぎゅうにく 20	赤きゅうり 35 緑	1 緑	
レンズまめ 5	ごいロしようゆ 2		
じゃがいも 40	みょうろす 1		
たまねぎ 40	緑きとう 0.5 黄		
にんじん 25	黄きとう 0.5		
かぼちゃ 12	ぶどうゼリー 1 緑		
カルンビュール 7			
アルンビュール 3			
トマトビュール 3			
白ワイン 1			
しお 0.3			
こしょう 0.01			
カレーこ 0.1			
ごぼうが 0.01			
こめあふら 0.5 黄			
水 90			
エネルギー-kcal	たんぱく質-g	しじつ-g	
626	19.7	15.9	

**使用材料**  
各献立名の下にその献立に使う材料を掲載しています。

**栄養価**  
中学年の栄養価です。  
左からエネルギー (kcal)・たんぱく質 (g)・脂質 (g) です。

**使用量**  
中学年の一人当たりの分量です。低学年・高学年は分量を調整しています。

**栄養三色**  
各材料が栄養三色では何色になるのか、毎月表面の右下に説明がありますのでご覧ください。

献立表は台所などの見やすい所に貼り、お家のメニューの参考に、また、重ならないように工夫するなどしてご活用ください。毎日の献立以外にも食に関する話を掲載しています。お子様と一緒にご覧ください。

令和5年度  
八尾市の小学校給食

本年度の給食内容について簡単に説明します。  
給食は成長期の子どもの健康の保持や増進を図るための栄養基準に基づいた食事内容で実施しています。  
給食の材料は品質・安全性を吟味したものを使用し、衛生的に調理することで、安全でおいしい学校給食が実施できるようにしています。

ごはん

週3～4回実施の予定です。精白米のほか、学校で炊く炊き込みごはんやチキンライスなども月1回実施します。  
なお、1年生の米飯の分量については、1学期のみ10%減量して実施します。

パン

週1～2回実施の予定です。おかずの味をそこなわないように甘味を控えています。一人分ずつ袋に入っています。

牛乳

毎日1本(200cc)つきます。市販の牛乳と同じもので、乳牛よりしぼりとった生乳から不純物を取り除き、質を均一にして殺菌処理したものです。

おかず

季節感のある献立・行事食・伝統的なおかず(大豆・ひじき・切り干し大根など使用)を実施しています。また、子どもの嗜好にも配慮した味付けになるように工夫しています。  
材料は、旬のもの・新鮮で良質なものを・安全性の高いものを使用しています。また、地場野菜や郷土料理を取り入れるなど、食文化の理解が深まるように工夫しています。

給食費

保護者の皆様が負担される学校給食費はすべて食材料費に充てています。人件費・施設設備費など、学校給食の運営に必要な経費は市が負担しています。

※ただし、令和5年度につきましては、国の地方創生臨時交付金を活用し、物価高騰などの影響を受けている子育て世代の経済負担軽減のための緊急対策として、小学校給食費の無償化を令和6年3月まで1年間延長して実施いたします。

月額	1・2年 4,600円	3・4年 4,700円	5・6年 4,800円
----	-------------	-------------	-------------

- 学校給食で出された食品の持ち帰りはできません。後から食べることによる食中毒事故を防ぐためです。
- 食物アレルギーなどで医師の指導のもと、食事制限されている場合は、飲用牛乳の停止・除去食の提供などの給食配慮があります。食べたことのない食材が給食に出る場合は、アレルギーがないかの確認をお願いします。なお、そば・落花生・くるみ・カシューナッツ・マヨネーズ(卵使用)は使用しません。
- デザートでアレルギー対象品目のくだものを使用している場合は献立表でお知らせしています。