

令和6年4月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第93号)

月	火	水	木	金			
15日「入学・進級お祝い献立」	16日「世界の料理」	17日	18日	19日			
カレーライス 牛肉 25 ヒレカツ 1個 ジャがいも 30 米油 4 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレールウ 12 ブルーンビュレ 7 トマトビュレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 100 米油 0.5 米油	一口カツ ハンバーグ 1個 米油 4 大豆水煮 豚肉 10 玉ねぎ 10 人参 10 トマト(水煮) 6 トマトケチャップ 6 デミグラスソース 4 鶏がらスープ 0.5 白ワイン 0.5 小麦粉 0.5 ショルダーベーコン 10 砂糖 0.7 塩 0.1 ごしょう 0.01 ローリエ 0.1 米油 0.2 水	ハンバーグ 1個 小松菜 30 0.2 玉ねぎ 15 10 エリンギ 15 10 にんにく 0.05 15 濃口しょうゆ 1.5 10 塩 0.15 6 ごしょう 0.01 6 米油 0.2 4 0.5 0.5 0.5 ショルダーベーコン 10 クリームコーン 40 ホールコーン 10 玉ねぎ 25 人参 10 パセリ 0.5 牛乳 40 バター 1.5 水 0.5 2 ごま油 0.3 0.7 米油 0.3 4 塩 0.3 4 ごしょう 0.01 0.4 米油 0.2 0.4 水 0.1 0.1 塩 0.01 パセリ(乾) 0.01	マーボー豆腐 100 春巻き 1個 20 米油 4 30 10 10 5 0.5 0.5 0.2 4.5 さつまいも 0.3 砂糖 1.5 薄口しょうゆ 2 水 1 1.5 0.25 0.1 1.8 25 0.3 0.5 10 2.5 1.3 0.3 0.2 0.6	鶏肉のから揚げ 1個 鶏肉 80 4 にんにく 0.3 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 でん粉 8 米油 8 スパゲティ 10 パジルペースト 16 3 白ワイン 2 1 塩 0.1 20 ごしょう 0.02 オリーブオイル 0.2	大阪しらの炒め物 45 液卵 5 5 鶏肉 5 5 玉ねぎ 2 0.4 人参 1 0.3 しいたけ(乾) 5 薄口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 0.7 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30	親子丼 45 ちくわ 2個 40 青のり 0.2 50 小麦粉 2 20 粉豆粉 1 5 でん粉 1 0.5 水 5 3.5 米油 4 3 0.7 1.5 2 30	
お祝いデザート いちごゼリー 1個	マッシュポテト ジャがいも 45 牛乳 4 バター 0.4 砂糖 0.4 塩 0.1 パセリ(乾) 0.01	コーンクリームスープ ショルダーベーコン 10 クリームコーン 40 ホールコーン 10 玉ねぎ 25 トウバンジャン 10 塩 0.5 でん粉 40 水 1.5 2 ごま油 0.3 0.7 米油 0.3 4 塩 0.3 4 ごしょう 0.01 0.2 米油 0.2 0.1 塩 0.01	さつまいもの甘煮 さつまいも 50 砂糖 10 薄口しょうゆ 0.5 水 10 砂糖 2.5 ごま油 1.3 砂糖 0.3 塩 0.2 ごま油 0.6	炒めたくあん きざみたくあん 7 切り干し大根 4 白すりごま 1 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5 削り節 2.5 ごま油 0.3 だし汁 4 みりん 1 塩 0.1 だし汁 110	若竹汁 たけのこ(7割ゆ) 10 コースラム 0.5 薄口しょうゆ 10 砂糖 5 米油 2.5 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 4 みりん 1 塩 0.1 だし汁 110	切り干し大根とハムの炒め物 切り干し大根 5 コースラム 8 わかめ(乾) 1.6 白すりごま 0.4 薄口しょうゆ 0.3 砂糖 1.2 酢 1.2	もやしときゅうりのごま和え もやし 35 きゅうり 20 わかめ(乾) 0.3 白すりごま 1 薄口しょうゆ 3 砂糖 1.2 酢 1.2
エネルギー(kcal) 809	エネルギー(kcal) 800	エネルギー(kcal) 807	エネルギー(kcal) 853	エネルギー(kcal) 792			
たんぱく質(g) 27.4	たんぱく質(g) 31.3	たんぱく質(g) 26.5	たんぱく質(g) 33.3	たんぱく質(g) 33.8			
脂質(g) 25.9	脂質(g) 24.6	脂質(g) 24.2	脂質(g) 32.3	脂質(g) 25.7			

22日	23日	24日	25日	26日				
八宝菜 豚肉 30 むきえび 20 料理酒 0.2 キャバツ 50 玉ねぎ 40 人参 20 たけのこ(水煮) 15 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 薄口しょうゆ 3.6 オイスターソース 1.2 鶏がらスープ 1.5 塩 0.2 ごしょう 0.01 でん粉 1.5 水 10 ごま油 0.3 米油 0.5	しゅうまい 2個 ホキでん粉付き 1個 米油 6 玉ねぎ 20 ビーマン 10 人参 7 薄口しょうゆ 3.8 酢 2.4 砂糖 0.7 でん粉 10 水 0.7 米油 10 塩 0.2 オイスターソース 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 10 米油 0.3 0.3 1個 ヨーグルト	豚肉と根菜の炒め物 1個 豚肉 30 6 料理酒 0.5 20 れんこん(水煮) 15 10 ごぼう 10 7 土生姜 0.3 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 3.8 酢 2.4 みりん 0.7 米油 10 0.2	ツナのナポリタンスパゲティ 20 鶏肉 50 20 にんにく 0.2 0.2 パセリ 0.15 40 オレガノ(乾) 0.02 10 レモン果汁 1.2 5 オリーブオイル 0.5 16 酢 0.5 1 ウスターソース 1.6 塩 0.2 ごしょう 0.02 0.5 0.5 0.02 0.02	肉じゃが 40 牛肉 70 ジャがいも 40 玉ねぎ 20 人参 20 つきこんにやく 20 濃口しょうゆ 5.5 砂糖 2.6 1 0.5 20 0.5	千草焼き 1個 40 千草焼き 1個 70 40 20 20 5.5 2.6 1 0.5 20 0.5	さわらの香味だれかけ さわら(でん粉付き) 1切 米油 6 濃口しょうゆ 3 玉ねぎ 2 人参 0.2 濃口しょうゆ 0.5 にんにく 0.05 料理酒 1 白いりごま 1 ごま油 0.2 水 3 ジャがいも 40 青のり 0.03 塩 0.1	豚肉とたけのこの炒め物 1切 豚肉 20 6 たけのこ(水煮) 10 3 玉ねぎ 15 砂糖 7 2 土生姜 0.3 0.2 濃口しょうゆ 2 0.5 砂糖 0.5 1 料理酒 0.5 1 塩 0.1 0.1 塩 0.01 0.1 塩 0.01 3 米油 0.3	
お祝いデザート ヨーグルト 1個	小松菜のごま和え 小松菜 30 人参 7 ちくわ 10 白すりごま 20 濃口しょうゆ 1.8 砂糖 0.7 薄口しょうゆ 2 塩 3 ごしょう 0.15 0.01 水 100	もずくスープ れんこん(水煮) 30 パラベーコン 10 20 むき枝豆 5 1 薄口しょうゆ 10 5 にんにく 0.05 2 塩 0.1 3 赤唐辛子 0.01 ブラックペッパー 0.01 オリーブオイル 0.2	れんこんのペペロンチーノ 30 キャバツ 40 5 人参 20 5 ホールコーン 10 1 フレンチドレッシング 1袋 0.05 0.1 0.01 0.01 0.2	コールスロー 40 じゃがいも 20 人参 20 薄口しょうゆ 10 1袋 0.5 0.1 0.01 0.01 0.2	いんげんの炒め物 20 豆腐 30 10 きざみあげ 5 0.5 わかめ(乾) 0.5 0.1 玉ねぎ 1 0.01 青ねぎ 0.1 0.3 赤みそ 8 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 110	みそ汁 20 豆腐 30 10 きざみあげ 5 0.5 わかめ(乾) 0.5 0.1 玉ねぎ 1 0.01 青ねぎ 0.1 0.3 赤みそ 8 3 みりん 1 削り節 2.5 だし汁 110	がんもの煮物 20 チンゲンサイ 50 10 エリンギ 10 2 ぼん酢 3 1 濃口しょうゆ 1 0.8 0.5 20	チンゲンサイのボン酢和え 20 チンゲンサイ 50 10 エリンギ 10 2 ぼん酢 3 1 濃口しょうゆ 1 0.8 0.5 20
エネルギー(kcal) 825	エネルギー(kcal) 766	エネルギー(kcal) 841	エネルギー(kcal) 796	エネルギー(kcal) 806				
たんぱく質(g) 34.8	たんぱく質(g) 34.0	たんぱく質(g) 31.4	たんぱく質(g) 30.6	たんぱく質(g) 35.2				
脂質(g) 22.2	脂質(g) 23.3	脂質(g) 27.7	脂質(g) 26.5	脂質(g) 27.7				

4月の給食目標
給食の準備・後片付けを
きちんとして

給食の実施日は
学校によって異なります。
行事予定表等で
ご確認ください。

29日 昭和の日

30日

みそカツ ロースカツ 1個 米油 8 赤みそ 5.6 砂糖 2.8 みりん 2.8 濃口しょうゆ 0.8 白いりごま 0.5 水 5 キャバツ 35	じゃがいもの煮物 ジャがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.2 削り節 0.2 だし汁 10 米油 0.3
小松菜とツナの炒め物 小松菜 30 まぐる油漬け 8 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01	すまし汁 ちらしかまぼこ 7 玉ねぎ 20 えのき茸 7 青ねぎ 5 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 120
エネルギー(kcal) 792	エネルギー(kcal) 792
たんぱく質(g) 27.1	たんぱく質(g) 27.1
脂質(g) 27.2	脂質(g) 27.2

【献立表の見方】 中枠

大枠 中枠 小枠

使用材料と一人あたりの使用量

冷菜又は汁物

冷菜又は汁物は食缶で提供され、教室で食器に配食します

で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです

ご家庭へのお願い

◇はし・スプーン・ナフキンは、各自家庭から持参してください。スプーンがあると食べやすい日は、献立表にスプーンの印をつけています。

◇給食当番は、エプロン・三角巾・マスクを使用しますので、ご用意をお願いします。

(スプーンの印)

おかずは、大・中・小の3枠に区切られたランチボックスに入っています

30日

みそカツ	じゃがいもの煮物
ロースカツ 1個	じゃがいも 30
米油 8	玉ねぎ 20
赤みそ 5.6	人参 10
砂糖 2.8	濃口しょうゆ 2.5
みりん 2.8	砂糖 1
濃口しょうゆ 0.8	みりん 0.2
白いりごま 0.5	削り節 0.2
水 5	だし汁 10
キャバツ 35	米油 0.3

小松菜とツナの炒め物	すまし汁
小松菜 30	ちらしかまぼこ 7
まぐる油漬け 8	玉ねぎ 20
濃口しょうゆ 0.5	えのき茸 7
塩 0.1	青ねぎ 5
ごしょう 0.01	削り節 2
	だし昆布 0.5
	薄口しょうゆ 3
	みりん 0.5
	塩 0.2
	だし汁 120

エネルギー(kcal) 829	エネルギー(kcal) 829
たんぱく質(g) 31.7	たんぱく質(g) 31.7
脂質(g) 25.2	脂質(g) 25.2

4月の献立から

15日(月) 入学・進級祝い献立

- ・カレーライス
- ・一口カツ
- ・キャバツとベーコンの炒め物
- ・お祝いデザート

お祝いデザートはいちごのゼリーです



18日(木) 若竹汁

春が旬のわかめとたけのこを使ったすまし汁を若竹汁といいます。わかめもたけのこも食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。



世界の料理

今月は北アメリカ州

2024年パリオリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、毎月世界の料理を学校給食にアレンジしたものが登場します。

16日(火)ポークビーンズ

ポークビーンズはアメリカの家庭料理として親しまれています。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだ料理で、アメリカでは白いんげん豆を使用することが多いようです。

給食では大豆を使っています！

北アメリカ州は、カナダ、アメリカ合衆国、メキシコからパナマにいたる北アメリカ大陸の国とキューバなどカリブ海の国からなります。

世界の料理クイズ

アメリカのスープ「クラムチャウダー」の『クラム』は何のことでしょう？

①かに ②えび ③二枚貝

※答えは献立表のどこかにあります。

23日(火) もずくスープ

もずくは暖かい地方の浅い海に生息し、4月～6月に旬を迎えます。生産量日本一は沖縄県です。給食でも沖縄県産のもずくを使用します。

26日(金) さわらの香味だれかけ

鱈は4月～5月頃に産卵のために瀬戸内海にやってきます。この時期の鱈は柔らかく、淡白な味わいが特徴です。香味だれには、ねぎと生姜がたっぷり入っていて、鱈との相性抜群です。

令和6年度 八尾市の中学校給食

文部科学省が定める学校給食摂取基準に基づき、八尾市の栄養士が、中学生に必要な栄養バランスのとれた献立を作成しています。

【給食の内容】

汁物または冷たいおかず・デザート

汁物や冷たいおかずは、学級別に保温・保冷性の高い食缶に入れて提供し、給食当番が配食します。汁物・冷たいおかずの代わりに個包装のデザートの提供となる日もあります。

みそ汁が毎日欲しい。・野菜の味が薄い。・デザートを増やして欲しい。

主食

米飯(一人220g)を提供します。保温され、個別の容器に入っています。おかわりも出来ます。

ご飯の量が多い。・ご飯もいいけどパンも出して欲しい。

※パンの提供など給食の内容も検討していきます！

生徒の声を紹介します

牛乳 200ml入りの紙パックで提供します。

給食の量が多くて牛乳を残してしまう。

※牛乳は成長期の子どもたちに必要なカルシウムの摂取ができます。骨量は10代までにしっかりと増やしておくことが大切です！

温かいおかず

個別のランチボックスに入っています。調理委託会社から配送されたものを校内の配膳室で再加熱します。3～4種類のおかずが入っています。

カレーが美味しい。・唐揚げが美味しい。

いつも美味しい給食をありがとうございます。栄養バランスのよい給食をありがとう。味が薄いという人もいますが、これくらいが健康に良いと思う。

【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費に充当いたします。その他、学校給食の運営に必要な経費は市が負担します。なお、令和6年度の給食費は、国の臨時交付金を活用し無償となります。

種別	月額	1食あたり
主食・副食・牛乳	5,200円	360円
主食・副食	4,200円	290円
牛乳	1,000円	70円

中学生に給食のアンケートを実施しました。うれしいご意見もたくさん、中には厳しいご意見もいただきました。ご意見を参考に取り入れ、健康で豊かな心身を育むための安心で美味しい給食を目指して取り組んでまいります。

・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、飲用牛乳の停止や7品目(卵・乳・えび・いか・たこ・かに・貝)のすべてを除去したアレルギー対応食(副食)の提供などの給食配慮があります。詳細は下記までお問い合わせください。

八尾市教育委員会 学務給食課 072-924-9373

献立表は、毎日の献立以外にも食に関する話を掲載していきます。お子様と一緒にご覧ください。

こちらから簡単アクセス！

アレルギー物質を含む食品の一覧をホームページに掲載しています。

	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	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	808kcal	31.4g *15.5%	26.1g *29.1%	2.8g	376mg	115mg	5.3mg	296μgRAE	0.51mg	0.59mg	37mg	6.6g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上