

| 月 | 火 | |
|----------------|---------------|-----------------|
| 29 しょうわ ひ 昭和の日 | 30 ごはん | ぎゅうにゅう |
| | ごまに | キャベツとツナのあえもの |
| | ふたにく 30 赤 | はるキャベツ 30 緑 |
| | ひと口きくらげん 25 赤 | オイルツナ 10 赤 |
| | じゃがいも 40 黄 | ホールコーン (タレ) 5 緑 |
| | たまねぎ 35 緑 | うす口しょうゆ 2 黄 |
| | にんじん 20 緑 | す 0.8 黄 |
| | つちしょうが 0.5 黄 | さとう 0.5 黄 |
| | いりごま 2 黄 | |
| | ねりごま 1 黄 | |
| | けずりふし 1 黄 | |
| | こい口しょうゆ 4.5 黄 | てづくりのりつくだに |
| | さとう 1.5 黄 | やきのり 1.5 赤 |
| | みりん 1 赤 | ひじき(干) 0.5 赤 |
| | こめあぶら 0.5 黄 | みりん 3 赤 |
| | だしじる 30 黄 | こい口しょうゆ 2 黄 |
| | さとう 1.5 黄 | |
| | りょうりしゆ 1.5 黄 | |
| | 水 8 黄 | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g |
| 608 | 27.3 | 15.2 |

献立表の見方

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。

| 15 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 25 赤 | きゅうり 35 緑 | |
| レタスマめ 5 黄 | (タレ) 2 黄 | |
| じゃがいも 40 黄 | ごい口しょうゆ 1 黄 | |
| たまねぎ 25 緑 | さとう 0.5 黄 | |
| にんじん 12 緑 | | |
| ブルーベリー 7 黄 | ぶどうゼリー | |
| アマトビュレ 3 黄 | | |
| 白ワイン 1 黄 | | |
| しお 0.3 黄 | | |
| こしょう 0.01 黄 | | |
| カレーこ 0.1 黄 | | |
| 「かがが」 0.01 黄 | | |
| こめあぶら 90 黄 | | |
| 水 90 黄 | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g |
| 637 | 20.6 | 16.8 |

使用量
中学年の一人当たりの分量です。低学年・高学年は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。

4月の
こんだてから

24日(水) あぶたま丼
油揚げの「あぶ」と卵の「たま」をとって「あぶたま」です。油揚げも卵もからだを作る栄養を多く含む食品です。ごはんの上のせ、どんぶりにして食べます。

12日(金) 春野菜の味噌汁
春キャベツやさやいんげんなど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。
さわらの塩こうじ焼き
春が旬の魚なので「鱈」と書き、俳句でも春の季語となっています。

16日(火) 小松菜のソテー
26日(金) 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。地場野菜は新鮮で栄養が豊富です。

八尾市の地場野菜
八尾市で収穫された野菜を使う日には、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)
「葉ごぼう」とも呼ばれ、葉・軸・根を丸ごと食べることができます。しゃきしゃきとした独特の歯ざわりと香りが特徴で、春を知らせる野菜として親しまれています。

令和6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ため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を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、乳牛よりしぼりつつ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。

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6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、小学校給食費の無償化を令和7年3月まで1年間延長して実施いたします。

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

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)を取り入れています。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。

- 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。