

令和4年4月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第71号)

月

火

水

木

金

4月に実施する給食の予約締め切り

○マークシート：3月15日(火)まで

○インターネット：4月5日(火)まで

※予約の開始は3月1日(火)からです。

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。

実施日以外は、予約できないように設定されています。

おはしやスプーンを忘れずにお持ちください。

このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。

次回(5月)の給食に関するお知らせ《重要》

通常、給食の予約開始は前月の1日からですが、次回5月に実施する給食については、学年・クラスの更新処理を行うため、**予約開始が4月9日(土)から**となります。

4月6日(水)～4月8日(金)の期間は、予約システムを一時休止しますのでご注意ください。

なお、予約締切りは通常通り下記の日程です。

○マークシート：4月15日(金)まで

○インターネット：
5月 2日～13日の給食は**4月20日(水)まで**
5月16日～31日の給食は**5月 5日(木)まで**

※大変ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしく願います。

18日「入学・進級お祝い献立」			19日「こんがりジュシーから揚げ」			20日「いかの旨味がおいしい煮物」			21日「中華の定番マーボー豆腐」			22日「野菜いろいろミンチカツ」		
チーズインハンバーグ ポークビーンズ			ジャーマンポテト			鶏肉のから揚げ バジルスバゲティ			鶏肉の カシューナッツ炒め			マーボー豆腐 春巻き		
チーズインハンバーグ 1個 じゃがいも 50 米油 0.2 ベーコン 15 大豆水煮 10 玉ねぎ 15 豚肉 10 バセリ(乾) 0.01 玉ねぎ 15 にんにく 0.05 人参 10 塩 0.2 トマト(水煮) 6 こしょう 0.01 トマトケチャップ 6 米油 0.3 デミグラスソース 4 鶏ガラスープ 0.5 白ワイン 0.5 小麦粉 0.5 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 米油 0.3 水 20			鶏肉 75 大阪しろう 45 にんにく 0.3 きざみあげ 5 土生姜 0.5 人参 5 濃口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 2 みりん 1 砂糖 0.4 でん粉 8 米油 0.3 米油 7 スバゲティ 10 玉ねぎ 16 ジェノバペースト 2 白ワイン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02 オリーブオイル 0.2			輪切りにか 30 一口天ぷら 25 じゃがいも 70 玉ねぎ 30 人参 25 オイスターソース 5 砂糖 0.5 トウバンジャン 5.5 米油 2 みりん 1.5 料理酒 1 削り節 0.5 だし汁 30			豆腐 100 春巻き 100 豚ひき肉 20 米油 20 玉ねぎ 30 人参 10 たけのこ(水煮) 10 青ねぎ 5 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 えびとチンゲンサイの 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 4.5 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏ガラスープ 1.5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 でん粉 1.8 水 25 ごま油 0.3 米油 0.5			彩り野菜のミンチカツ 1個 キャベツのカレー炒め 4 鶏肉 1個 ごぼう 8 しいたけ(乾) 30 濃口しょうゆ 5 みりん 10 塩 0.2 ウスターソース 0.5 カレー粉 0.2 だし汁 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3		
小松菜と コーンのソテー			炒めたくあん すまし汁			春雨の炒め物 きゅうりと わかめの酢の物			ミックス フルーツゼリー			人参のたらこ和え しらたきのサラダ		
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 1.8 砂糖 0.6 ごま油 0.3			ちらしかまぼこ 7 えのき茸 4 青ねぎ 1 削り節 1 だし昆布 0.6 薄口しょうゆ 0.3 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 160			えんどう豆春雨 7 ローズハム 7 にら 5 薄口しょうゆ 2 塩 1.2 こしょう 0.1 米油 0.3			みかんカットゼリー 40 リンゴカットゼリー 25			人参 25 たらこ 5 濃口しょうゆ 0.6 みりん 0.6 料理酒 0.6 砂糖 0.3 米油 0.3		
お祝いデザート いちごクレープ 1個			スナッペンどうの サラダ			ヨーグルト			たけのこのおかか煮 小松菜の和え物			予約の確認について 予約締め切り後は、予約の受付・キャンセルはできません。必ず締め切り前に確認をお願いします。		
エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 28.2 脂質(g) 25.8			エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 31.1			エネルギー(kcal) 777 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 19.9			エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 23.2			エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 29.4 脂質(g) 31.1		
25日「貝だくさんのナポリタンスバゲティ」			26日「うずらコロッと中華の煮物」			27日「カツをのせて“カツカレー”」			28日「春の食材を味わおう」			29日 昭和の日		
ナポリタン スパゲティ			レモンハーブチキン			うずら卵の中華煮 揚げきょうざ			カレーライス 一口カツ			さわらの香味だれかけ 磯ボテ		
スパゲティ 20 鶏肉 50 ベーコン 15 にんにく 0.2 むきえび 15 バセリ 0.15 白ワイン 0.2 オレガノ(乾) 0.02 玉ねぎ 40 レモン果汁 1.2 人参 10 オリーブオイル 0.5 ピーマン 5 酢 0.5 にんにく 0.05 塩 0.4 トマトケチャップ 16 こしょう 0.02 ウスターソース 1.6 塩 0.2 こしょう 0.02 オリーブオイル 0.5			うずら卵水煮 30 ぎょうざ 2個 濃口しょうゆ 1.5 米油 10 水 30 豚肉 30 玉ねぎ 50 人参 40 にんにく 20 カレールウ 12 ブルーベリー 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 115 米油 0.5			牛肉 25 ロースカツ 1個 じゃがいも 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 ブルーベリー 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 オイルツナ 0.2 薄口しょうゆ 115 塩 0.1 こしょう 0.01			さわら(でん粉付き) 1切 ミニがんもどき 6 人参 2 濃口しょうゆ 1.5 みりん 2 砂糖 0.8 土生姜 0.2 削り節 0.5 だし汁 20 料理酒 1 白いりごま 1 ごま油 0.2 水 3 じゃがいも 40 青のり 0.03 塩 0.1					
小松菜のソテー 小松菜 30 人参 7 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3			キャベツのサラダ キャベツ 50 人参 10 薄口しょうゆ 2.5 酢 1.2 砂糖 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3			スナッペンどうの サラダ スナッペンどう 35 卵不使用マヨ 1袋			たけのこのおかか煮 たけのこ(水煮) 40 糸かつお 1 濃口しょうゆ 1.5 砂糖 0.8 みりん 0.5 水 10 塩 0.2 ごま油 0.2			予約の確認方法 予約システムのマイページにログインし、マイメニューの注文状況を確認・キャンセルするより確認できます。なお、マイメニューの登録情報を確認/編集するよりメールアドレスを登録し、予約メール配信希望を『する』にチェックしておくと、予約完了後、注文受付のメールが届きます。		
エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 23.7			エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 29.0			エネルギー(kcal) 881 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 30.1			エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 32.8 脂質(g) 25.7					

◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

4月

の献立より

18日(月)

入学・進級お祝い献立

・チーズインハンバーグ

・ポークビーンズ

・ジャーマンポテト

・小松菜とコーンのソテー

・お祝いデザート

(いちごクレープ)

～春が旬の食材～

春キャベツ

新じゃがいも

たけのこ

スナップえんどう

新たまねぎ

さわか

牛乳でカルシウムをとろう

10代のうちに！

カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

Ca

Ca

令和4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。

主食

ごはん(220g)。温かい状態で提供します。献立によってはパンの時もあります。

牛乳

毎日1本(200mL紙パック入り)がつきます。

あたたかいおかず

大・中・小枠におかずが入ります。各校で再加熱します。

汁物または、冷たいおかず・デザート

汁物は保温容器内で保管し、温かい状態で提供します。冷たいおかず・デザートは冷蔵庫で保管し、冷たい状態で提供します。

給食の利用方法について

登録

前払い

予約

給食

①利用登録をする

「中学校給食利用登録申込書」を提出してください。申込書の情報を「給食予約システム」に登録後、給食の予約に必要な書類を学校を通じてお渡します。

②給食費を支払う

お手元に届いた「払込用紙」(20食分、60食分、90食分)から必要と思われる食数分を選び、お近くのコンビニエンスストアで事前に給食費をお支払いください。(1食310円)給食費をお支払いいただいた2営業日(土・日・祝を除く)後の15時以降から予約が可能となります。

③給食を予約する

お手元に届いたID・パスワードで、インターネットまたはマークシートの2種類の方法で給食予約が可能です。

④給食

配膳室で、給食を受け取ります。

※学校給食で出された食品の持ち帰りはできません。あとから食べることによる食中毒事故を防ぐためです。

18日「入学・進級お祝い献立」

チーズインハンバーグ

ジャーマンポテト

小松菜とコーンのソテー

お祝いデザート

いちごクレープ

大枠

中枠

小枠

デザート

汁物もしくは冷たいおかず

エネルギー(kcal)

たんぱく質(g)

脂質(g)

793

28.2

25.8

●八尾市中学校給食予約システム

<http://yao-kyushoku.eigyo.co.jp>

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会

ID・パスワードについてのお問い合わせ先

八尾市中学校給食コールセンター(ビジネスラリアート株式会社)

075-925-7881

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先

八尾市教育委員会事務局 学務給食課

072-924-9373

コチラから簡単アクセス！

アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料についての詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性あります。

※飲用牛乳は除く

日付	特定原材料					特定原材料に準ずるもの							食物繊維	
	卵	乳	小麦	えび	いか	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	らっきょう	ゼラチン		こま
18日(月)	○	○	○			○		○	○	○		○		
19日(火)		○	○				○	○	○				○	
20日(水)			○		○		○	○	○	○				○
21日(木)			○	○			○	○	○	○	○	○	○	
22日(金)	○		○				○	○	○	○			○	
25日(月)			○	○				○	○	○				
26日(火)	○	○	○				○	○	○	○				
27日(水)		○	○			○		○	○					
28日(木)			○				○	○					○	

	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	810kcal	30.5g *15.0%	26.6g *29.6%	2.5g	375mg	107mg	4.7mg	319μgRAE	0.44mg	0.57mg	37mg	6.5g
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

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。