

# 八尾市の小学校給食

＝新入学児童の保護者のみなさまへ＝

令和8年4月  
八尾市教育委員会

## ご入学おめでとうございます。

新1年生の給食は、4月15日（水）から始まります。  
八尾市の学校給食について簡単に紹介します。

## 学校給食の役割

学校給食は、健康や体づくりのためだけでなく、食事のあり方を学び、食を通じて健全な生活態度を育てる役割も担っています。

健康の  
保持増進

望ましい  
食習慣

いただきます！

明るい  
社交性

食料の生産などへの  
理解

生命を大切にする  
精神

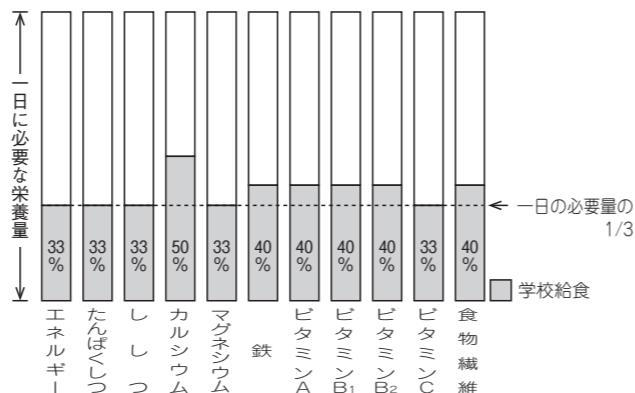
伝統的な  
食文化への  
理解

勤労への  
感謝

## 学校給食の栄養

学校給食は、一日の3食のうちの1食ですが、基準量は、右のグラフのように一日の1/3より多くなっています。なお、食塩はとりすぎの現状から一日の1/3未満（2g未満）となっております。これは、成長期の子どもの健康の保持・増進を図るために考えられた基準です。

◆一日に必要な栄養に占める給食の割合◆



## 学校給食の食事内容



## ごはん

週3～4回実施しています。

ごはんとおかず・カレーライス・どんぶりのほか、たきこみごはん・チキンライスなど、献立や調理の工夫により変化をつけています。

精白米の使用量は、低学年70g・中学年80g・高学年90gです。

麺類がつく時の精白米の使用量は、それぞれ50g・60g・70gです。



## パン

コッペパンの他、黒糖パンや全粒粉コッペパンなどがあります。

小麦粉量(標準量)

低学年	50g
中学年	60g
高学年	70g

イースト 2%  
食塩 1.8%  
砂糖 6%



脱脂粉乳 4%  
ショートニング 6%

卵不使用

給食のパンは、主食としての役割なので、おかずの味をそこなわないよう甘味をおさえています。週1～2回実施しています。大きさはおかずに合わせて変わり、標準量より小麦粉などを少なくした小型パンがあります。

## 牛乳

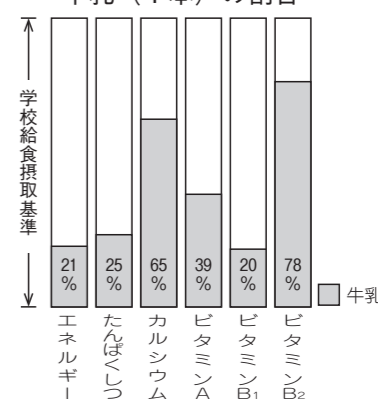


毎日1本（200cc）つきます。

牛乳は発育期の子どもたちの身体や骨格を作るうえで大切なたんぱく質・カルシウムを多く含んでいます。

学校給食の牛乳は、乳牛からしぼったままの生乳から不純物を取り除き、質を均一にして、殺菌などの処理を行ったものです。（市販の牛乳と同じものです。）

学校給食摂取基準に占める牛乳（1本）の割合



## おかず

学校給食摂取基準に基づき、児童のし好を考慮して、味付けや献立の組み合わせを考えています。また、行事食や大豆やひじき・切干大根などを使った日本の伝統的なおかずも取り入れるようにしています。材料は旬のもの・新鮮で良質のもの・安全性の高いもの（できるだけ食品添加物の入っていないもの）を使用しています。

また、八尾市内で作られている野菜（枝豆・小松菜・若ごぼうなど）を献立にとり入れています。

# 献立表の見方

15 ごはん		ぎゅうにゅう			
カレーライス		こまつなのサラダ			
ふたにく	30	赤	こまつな(八尾産)	30	緑
じゃがいも	40	黄	にんじん	5	赤
レンズまめ	5	黄	やきぶた	7	黄
たまねぎ	40	緑	こめあぶら	0.3	黄
にんじん	25	緑	(タレ)		
カレーウ	12	黄	こいりしょうゆ	2	黄
ブルーベリー	7	緑	さとう	0.5	黄
トマトピューレ	3	緑	す	0.3	黄
白ワイン	1				
しお	0.3				
こしょう	0.01				
カレーこ	0.1				
「ががが」	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	90				

エネルギー-kcal	たんぱく質 g	しじつ g
598	23.4	15.2

献立表は、毎月各家庭に配布します。  
 献立表には、献立名・使用材料名・一人あたりの使用量・栄養三色・栄養摂取量が書かれています。  
 「栄養三色」は、食品のもつ主な栄養素の働きによって3つのグループに分類したものです。

### 〈 栄養三色 〉

**赤：主にからだを作る食品**  
 血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

**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。

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

献立表を台所に貼るなどして、家庭の献立と重ならないように配慮したり、献立のヒントにしたりして、ご活用ください。

## 学校給食費

令和8年4月現在

区分	1ヶ月
1・2年	5,150円
3・4年	5,350円
5・6年	5,550円

学校給食費は、食材の購入代金に使われています。  
 給食を作るための施設や設備の費用、光熱水費、調理に携わる職員の人件費など、給食の運営にかかる経費は市が負担しています。

なお、令和8年度からは、子育て世帯の経済的な負担の軽減を図るため、国の学校給食費の抜本的な負担軽減への対応に加え、本市独自の取り組みとして、家庭に負担を求めることのない小学校給食費の完全無償化を実施いたします。

## 給食配慮について（食物アレルギーの対応について）

学校給食での食物アレルギー対応は、医師の指導のもとで、家庭でも原因食物に対する食事療法などを行っている場合に、教育委員会で指定している対象食品の除去食対応を行っています。安全性を最優先とし、対象食品を食べるか食べないかの二者択一を原則としています。

給食について配慮が必要な場合は、担任まで申し出てください。

申請書や学校生活管理指導表を提出いただき、保護者の方から十分お話を伺い対応を決めます。主な対応は以下の通りです。

- ・パンについて 「パン提供中止」 (小麦・乳アレルギー)
- ・牛乳について 「飲用牛乳提供中止」 (乳アレルギー)  
「飲用牛乳のみ提供」
- ・副食について 「牛乳・卵・えび・かに・いか・たこ・貝およびその加工品の除去食の提供」 (該当する食物アレルギー)



## 家庭では次のことに配慮してください。

### 1. 食事に時間をかけすぎないようにしてください

学校給食では、給食時間は準備・後片づけも含めて40～50分間です。食べる時間は20分くらいですので、食事中テレビを見たりせず、集中して一定時間内に食べられるように習慣づけましょう。



### 2. 偏食をなくすようにしてください

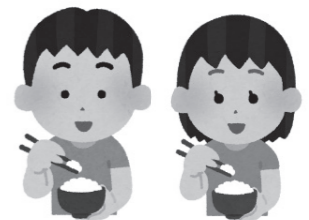
調理方法の工夫をして食べられるようにしたり、いろいろな食品を食べる機会をつくったりして、食べず嫌いにならないよう、偏食がなくなるようにしてください。

無理強いしないようにして、家族みんなで協力しましょう。



### 3. 食事のマナーを身につけさせてください

食事中にふらふらと歩きまわらない・ひじをついて食べない・食事中にふさわしい話題を話す・箸やスプーンを正しく使うなど、基本的な食事のマナーを身につけておきましょう。



### 4. お手伝いをさせてください

給食当番になると、友達と協力して給食の準備も後片づけもします。家でも、子どものできそうな食事の手伝いをどんどんさせてください。食事に興味を持ち、積極的になります。



### 5. そのほかに

- 身のまわりを片づけ、手をきれいに洗う習慣を身につけましょう。
- 手を拭くタオルやハンカチなどは、毎日清潔なものを持っていきましょう。
- 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。
- 給食当番用のエプロンや帽子は清潔なものを使いましょう。

