

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7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（火）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。

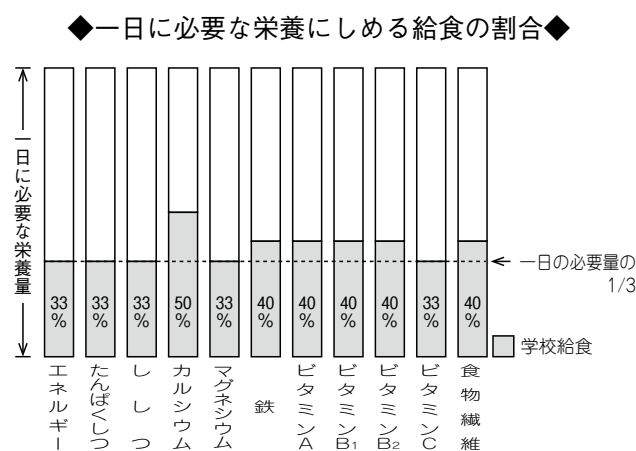
学校給食の役割

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。



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。



学校給食の食事内容



ごはん



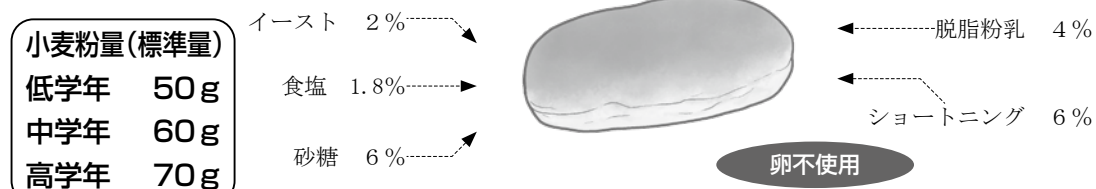
週3.5回実施しています。

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などがあります。



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に甘味をおさえています。週1.5回実施しています。大きさもおかずに合わせて変わり、ベビーパンは標準量より小麦粉など少なくしています。

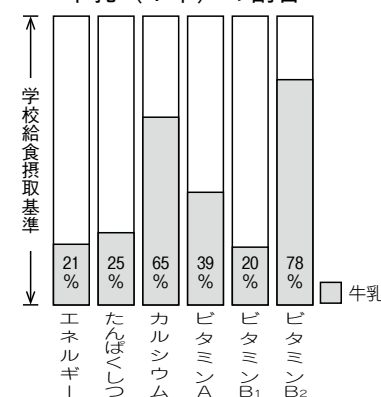
牛乳

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白質・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、質を均一にしたり、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・切干大根等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		ぎゅうにゅう	
チキンライス		だいずひじきコロッケ	
こめ	50	黄	だいずひじきコロッケ1こ
もちげんまい	10	黄	こめあぶら
とりにく	20	赤	9
たまねぎ	30	緑	黄
マカロニ(水煮)	3	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	緑	
うす口しょうゆ	1	緑	
しお	0.4	黄	
ごしょう	0.01	黄	
こめあぶら	0.5	黄	
水	80		



3・4年生の分量と栄養摂取量
(1・2年生は1割減です)

学校給食費

令和7年4月現在

区分	1ヶ月
1・2年	4,600円
3・4年	4,700円
5・6年	4,800円

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等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)

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：主にくらだを作る食品

血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

緑：主にくらだの調子を整える食品

他の栄養素の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

黄：主に熱や力のもとになる食品

からだを動かしたり、脳を活動させる、体温を保つなどの基礎的な働きをする。



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、献立のヒントにするなど、ご活用ください。



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

調理方法を工夫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り食べず嫌いにならないようにして、偏食をなくす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等は、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。

