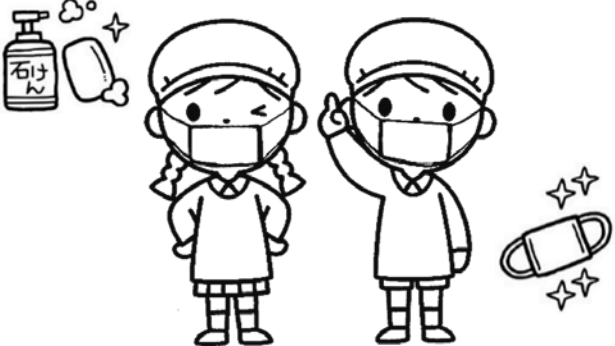





令和4年4月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月	火	水	木	金					
<p>かつ 4月のもくひょう</p> <p>みまわ ととの 身の回りを整え</p> <p>きも た 気持ちよく食べよう</p> 	<p>13 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>タッカルビどんぶり トックスープ</p> <p>とりにく 20 赤 トック 20 黄 こいししょうゆ 0.7 やきぶた 10 赤 りょうりしゆ 0.7 たまねぎ 25 緑 たまねぎ 30 緑 青ねぎ 5 緑 にんじん 15 緑 メンマ 5 緑 はるキャベツ 20 緑 きくらげ 0.5 緑 しめじ 5 緑 とりガラスープ 1.5 にら 5 緑 うすししょうゆ 3 いりごま 1.5 黄 しお 0.05 こいししょうゆ 3.5 こしょう 0.01 コチュジャン 0.8 水 110 トウバンジャン 0.05 でんぶん 0.3 黄 さとう 1.5 黄 りょうりしゆ 0.5 ガーリックパウダー 0.01 こめあぶら 0.5 黄</p> <p>かみかみまめ 1袋 赤</p>	<p>14 コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>オニオンスープ ポテトサラダ</p> <p>たまねぎ 40 緑 オイルツナ 15 赤 ソテドオニオン 10 緑 じゃがいも 35 黄 ショルダーベーコン 10 赤 ホールコーン 10 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 とりガラスープ 2 しお 0.1 うすししょうゆ 3 こしょう 0.01 白ワイン 0.5 こめあぶら 0.3 黄 しお 0.1 卵不使用マヨ 1杯 黄 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 90</p> <p>スライスチーズ 1枚 赤</p>	<p>15 はいがごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス きゅうりのサラダ</p> <p>ぎゅうにく 20 赤 きゅうり 35 緑 レンズまめ 5 黄 (タレ) じゃがいも 40 黄 こいししょうゆ 2 たまねぎ 40 緑 す 1 にんじん 25 緑 さとう 0.5 黄 カレーウ 12 黄 プルーンピューレ 7 緑 トマトピューレ 3 緑 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 ガーリックパウダー 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 90</p> <p>ぶどうゼリー 1に 黄緑</p>						
	エネルギー Kcal 586	たんぱくしつ g 21.9	しつ g 14.0	エネルギー Kcal 584	たんぱくしつ g 26.0	しつ g 23.5	エネルギー Kcal 626	たんぱくしつ g 19.9	しつ g 16.3

<p>18 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>はるやさいのみそしる さわらのしおこうじやき</p> <p>はるキャベツ 20 緑 さわら 1切 赤 たまねぎ 20 緑 こめあぶら 0.5 黄 にんじん 7 緑 しおこうじ 3 さやいんげん 3 緑 こいししょうゆ 1 あぶらあげ 5 赤 さとう 1.5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 りょうりしゆ 1 赤みそ 8 赤 水 3 白みそ 3 赤 けずりぶし 2 だしじる 100</p> <p>きりぼしだいこんのいためもの きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 10 緑 いりごま 1 黄 うすししょうゆ 2 さとう 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄</p>	<p>19 ぎゅうにゅう</p> <p>チキンライス だいちびじきコロッケ</p> <p>こめ 50 黄 だいちびじきコロッケ 1に 赤 もちげんまい 10 黄 こめあぶら 9 黄 とりにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 マッシュルーム(水煮) 5 緑 むきえんどう 3 緑 にんじんピューレ 5 緑 トマトケチャップ 15 とりガラスープ 1 うすししょうゆ 1 しお 0.4 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 80</p> <p>こまつなのソテー こまつな(八尾産) 30 緑 にんじん 5 緑 ちりめん 3 赤 うすししょうゆ 0.8 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄</p> 	<p>20 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ごまに チンゲンサイのあえもの</p> <p>とりにく 20 赤 チンゲンサイ 40 緑 ひときくらげ 25 赤 ホールコーン 7 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 35 緑 (タレ) にんじん 20 緑 こいししょうゆ 2 つちしょうが 0.5 緑 さとう 1 黄 いりごま 2 黄 す 0.8 ねりごま 1 黄 けずりぶし 1 こいししょうゆ 4.5 さとう 1.5 黄 みりん 1 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 30</p> <p>てづくりのりつくだに やきのり 1.5 赤 ひじき(干) 0.5 赤 みりん 3 こいししょうゆ 2 さとう 1.5 黄 りょうりしゆ 1.5 水 8</p>	<p>21 ベビーコッペ ぎゅうにゅう</p> <p>やきそば しろみざかなフライ</p> <p>スパゲティ 27 黄 しろみざかなフライ 1に 赤 ぶたにく 20 赤 こめあぶら 7.5 黄 はるキャベツ 50 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 のこうソース 12 ウスターソース 3 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄</p> <p>あまなつのかんづめ あまなつ(缶) 40 緑</p>	<p>22 むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>あぶたまどんぶり キャベツとツナのあえもの</p> <p>たまご 35 赤 はるキャベツ 30 緑 あぶらあげ 15 赤 オイルツナ 10 赤 こいししょうゆ 2.5 ホールコーン 5 緑 さとう 2 黄 (タレ) こなどうふ 3 赤 うすししょうゆ 2 ほししいたけ 0.5 緑 す 0.8 たまねぎ 40 緑 さとう 0.5 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2.5 うすししょうゆ 2 こいししょうゆ 2 さとう 1.2 黄 みりん 1 でんぶん 1 黄 だしじる 55</p>										
エネルギー Kcal 579	たんぱくしつ g 26.2	しつ g 16.9	エネルギー Kcal 611	たんぱくしつ g 21.3	しつ g 23.1	エネルギー Kcal 580	たんぱくしつ g 22.8	しつ g 13.7	エネルギー Kcal 640	たんぱくしつ g 28.3	しつ g 21.8	エネルギー Kcal 592	たんぱくしつ g 24.6	しつ g 18.9

<p>25 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>あつあげのカレーに れんこんとひじきのいためもの</p> <p>あつあげ(冷) 60 赤 れんこん(水煮) 20 緑 ぎゅうにく 20 赤 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 ひじき(干) 0.7 赤 たまねぎ 35 緑 こいししょうゆ 2 にんじん 20 緑 さとう 0.5 黄 むきえだまめ 5 緑 しお 0.1 こめカレーウ 6 黄 こしょう 0.01 けずりぶし 1 こめあぶら 0.3 黄 とりガラスープ 0.5 こいししょうゆ 0.3 ウスターソース 1 しお 0.2 カレーこ 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 40</p>	<p>26 こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>かぼちゃとたまめのポターージュ やきウインナー</p> <p>とりにく 10 赤 ウインナー 2本 赤 かぼちゃピューレ 30 緑 トマトケチャップ 6 白いんげんピューレ 10 黄 水 1 レンズまめ 3 黄 たまねぎ 30 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 マーガリン 2 黄 とりガラスープ 1.5 うすししょうゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 水 50</p> <p>はるキャベツのソテー はるキャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 ウスターソース 0.3 しお 0.15 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄</p>	<p>27 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>すましじる さばのしおやき</p> <p>とうふ 25 赤 さば 1切 赤 やきかまぼこ 7 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 ほしわかめ 0.5 赤 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うすししょうゆ 3 みりん 0.5 しお 0.1 だしじる 95</p> <p>こまつなのびたし こまつな(八尾産) 30 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 7 赤 こいししょうゆ 2 みりん 0.5 さとう 0.5 黄 こめあぶら 0.3 黄 だしじる 10</p> 	<p>28 コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ポークビーンズ はるキャベツのマカロニサラダ</p> <p>ぶたにく 20 赤 マカロニ(フリッジ) 10 黄 だいち(水煮) 20 赤 はるキャベツ 30 緑 じゃがいも 40 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 緑 ホールコーン 5 緑 にんじん 20 緑 うすししょうゆ 0.5 トマトケチャップ 10 しお 0.05 とりガラスープ 1.5 こしょう 0.01 ウスターソース 3 こめあぶら 0.3 黄 白ワイン 1 (タレ) こめこ 1.5 黄 コンクリミドレッシング 7 黄 さとう 0.3 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 50</p> <p>ヨーグルト 1に 赤</p>	<p>29</p> <p>しょうわ ひ 昭和の白</p> 									
エネルギー Kcal 627	たんぱくしつ g 22.2	しつ g 20.7	エネルギー Kcal 620	たんぱくしつ g 27.2	しつ g 23.5	エネルギー Kcal 622	たんぱくしつ g 26.1	しつ g 25.4	エネルギー Kcal 637	たんぱくしつ g 28.7	しつ g 19.3		

区分	栄養素	エネルギー							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中 学 年	4月の八尾市平均	609	24.6	19.8	2.2	348	91	3.4	242	0.50	0.52	24	5.5
	学校給食摂取基準(八尾市)	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

*摂取エネルギー全体における割合

(注) 献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配缶時、低・中・高の区分を付けます。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。

《栄養三色》

食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤:主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

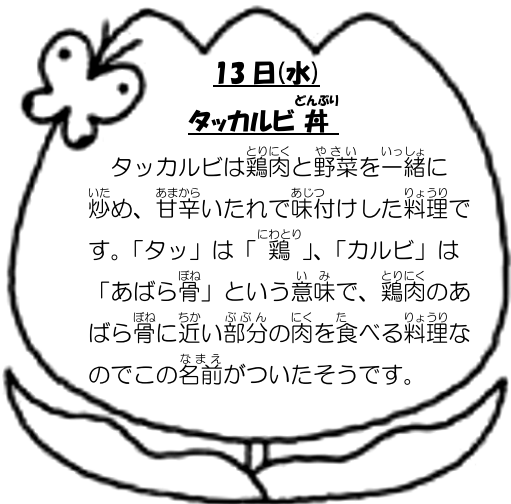
黄:主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑:主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。



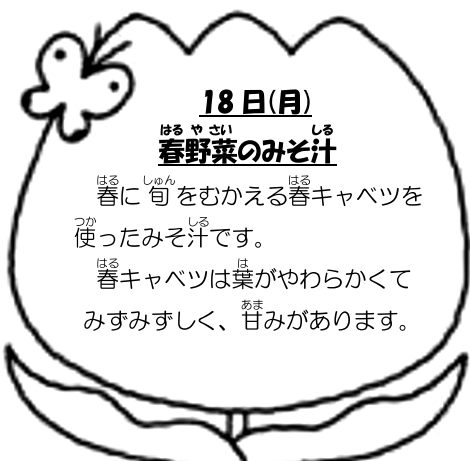
4月の こんだてから

4月の給食は
13日(水)から始まります。
1年生は15日(金)から
始まります。



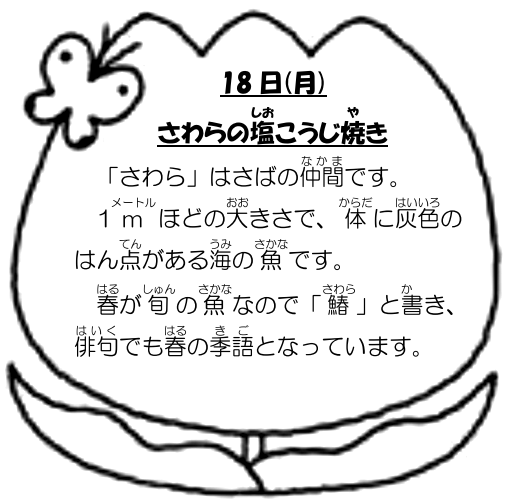
13日(水) タッカルビ丼

タッカルビは鶏肉と野菜と一緒に炒め、甘辛いたれで味付けした料理です。「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」という意味で、鶏肉のあばら骨に近い部分の肉を食べる料理なのでこの名前がついたそうです。



18日(月) 春野菜のみそ汁

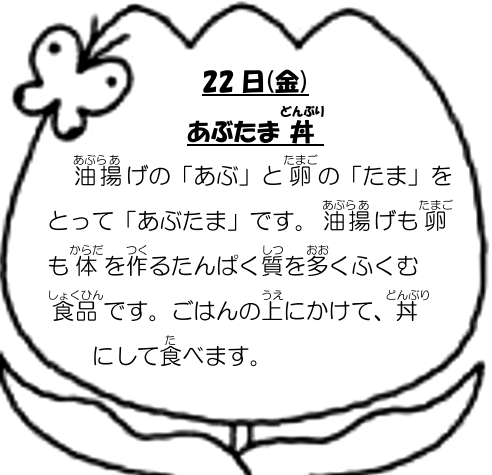
春に旬をむかえる春キャベツを使ったみそ汁です。
春キャベツは葉がやわらかくてみずみずしく、甘みがあります。



18日(月) さわらの塩こうじ焼き

「さわら」はさばの仲間です。1mほどの大きさで、体に灰色のはん点がある海の魚です。
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。

こんだてひょう みかた 献立表の見方



22日(金) 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。油揚げも卵も体を作るたんぱく質を多く含む食品です。ごはんの上にかけて、丼にして食べます。

使用材料

各献立名の下にその献立に使用する材料を掲載しています。

15 はいがごはん 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 20 赤	きゅうり 35 緑
レンズまめ 5 黄	こいししょうゆ 2
じゃがいも 40 黄	す 1
たまねぎ 40 緑	さとう 0.5 黄
にんじん 25 緑	
カレールウ 12 黄	
ブルーピューレ 7 緑	
トマトピューレ 3 緑	
白ワイン 1	ぶどうゼリー
しお 0.3	1に 黄
こしょう 0.01	
カレーこ 0.1	
ガーリックパウダー 0.01	
こめあぶら 0.5 黄	
水 90	

使用量

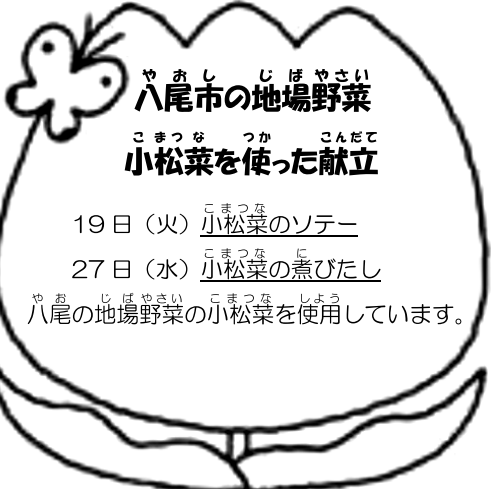
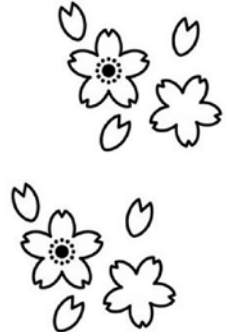
中学年の一人当たりの分量です。低学年・高学年は分量を調整しています。

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。

栄養三色

各材料が栄養三色で何色になるのか、毎月表面の右下に説明がありますのでご覧ください。



八尾市の地場野菜 小松菜を使った献立

19日(火) 小松菜のソテー
27日(水) 小松菜の煮びたし
八尾の地場野菜の小松菜を使用しています。

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。

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)
-------------	--------	----------

給食に使っているよ
地域の地場野菜

れいわ ねんど 令和4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が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、麦や胚芽の入ったごはんの日もあります。月1回、学校で炊く炊き込みごはんやチキンライスなども実施します。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、乳牛よりしぼりとった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。

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、地場野菜を取り入れたり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。

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4年度につきましては新型コロナウイルス感染症に伴う緊急対策として学校給食費の無償化を実施いたします。

- 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・くるみは使用しません。

月額	1・2年	3・4年	5・6年
額	4100円	4200円	4300円

