

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(水)まで  
 ○インターネット : 4月5日(水)まで

※予約の開始は3月1日(水)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。



予約システム休止期間のお知らせ

5月に実施する給食の予約開始は4月1日からですが、学年・クラスの更新処理を行うため、**4月10日(月)~4月12日(水)**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、予約締め切りは通常通り下記の日程です。

○マークシート : 4月14日(金)まで  
 ○インターネット :  
 5月1日~15日の給食は**4月20日(木)まで**  
 5月16日~31日の給食は**5月5日(金)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お祈いします。

予約の確認について	18日「入学・進級お祝い献立」	19日「じゃがいもゴロゴロ豚じゃが」	20日「中華の定番 マーボー豆腐」	21日「野菜いろいろミンチカツ」	
<p>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。</p> <p><b>予約の確認方法</b></p> <p>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<b>注文状況を確認/キャンセルする</b>より確認できます。                  なお、マイメニューの<b>登録情報</b>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。</p>	<p><b>ハンバーグ</b></p> <p>ハンバーグ 1個                  米油 0.2                  大豆水煮 10                  豚肉 10                  玉ねぎ 15                  人参 10                  トマト(水煮) 6                  トマトケチャップ 6                  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                  ごしよ 0.01                  ローリエ 0.01                  米油 0.3                  水 20</p> <p><b>じゃーまんポテト</b></p> <p>じゃがいも 50                  ベーコン 13                  玉ねぎ 15                  パセリ(乾) 0.01                  にんにく 0.05                  人参 0.2                  ごしよ 0.01                  米油 0.3</p> <p><b>小松菜とコーンのソテー</b></p> <p>小松菜 30                  人参 10                  ホールコーン 5                  濃口しょうゆ 20                  塩 0.1                  ごしよ 0.01                  米油 0.3</p> <p><b>お祝いデザート</b></p> <p>いちごクレープ 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 814                  たんぱく質(g) 28.6                  脂質(g) 28.2</p>	<p><b>豚じゃが</b></p> <p>豚肉 40                  料理酒 1                  じゃがいも 70                  玉ねぎ 40                  人参 20                  つきこんにやく 20                  濃口しょうゆ 5.5                  砂糖 2.6                  塩 1                  ごしよ 0.5                  削り節 0.5                  だし汁 20                  米油 0.5</p> <p><b>鶏肉の炒め物</b></p> <p>鶏肉 40                  玉ねぎ 1                  ビーマン 70                  濃口しょうゆ 40                  料理酒 20                  オイスターソース 20                  濃口しょうゆ 5.5                  塩 2.6                  ごしよ 1                  人参 0.01                  削り節 0.5                  だし汁 20                  米油 0.5</p> <p><b>きゅうりとわかめの酢の物</b></p> <p>きゅうり 40                  わかめ(乾) 7                  薄口しょうゆ 0.5                  酢 1.5                  砂糖 0.1                  ごしよ 0.01                  米油 0.3</p> <p><b>キャベツのおかか炒め</b></p> <p>キャベツ 40                  人参 7                  粉かつお 0.5                  濃口しょうゆ 1.5                  塩 0.1                  ごしよ 0.01                  米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 753                  たんぱく質(g) 29.5                  脂質(g) 22.1</p>	<p><b>マーボー豆腐</b></p> <p>豆腐 30                  豚ひき肉 30                  玉ねぎ 10                  人参 1.5                  たけのこ(水煮) 0.5                  青ねぎ 0.2                  しいたけ(乾) 0.3                  土生姜 0.5                  にんにく 0.2                  濃口しょうゆ 0.3                  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                  ごま油 2.5                  ごま油 0.3                  米油 3.3</p> <p><b>春巻き</b></p> <p>春巻き 100                  米油 20                  砂糖 30                  塩 10                  たけのこ(水煮) 7                  青ねぎ 5                  しいたけ(乾) 0.3                  土生姜 0.5                  にんにく 0.2                  濃口しょうゆ 4.5                  さつまいも 50                  砂糖 1.5                  薄口しょうゆ 2                  水 20</p> <p><b>さつまいもの甘煮</b></p> <p>さつまいも 50                  砂糖 3                  薄口しょうゆ 1                  水 20</p> <p><b>チンゲンサイのナムル</b></p> <p>チンゲンサイ 50                  人参 10                  白すりごま 0.5                  薄口しょうゆ 2.2                  酢 1.2                  砂糖 0.3                  塩 0.2                  ごま油 0.5</p> <p>エネルギー(kcal) 805                  たんぱく質(g) 26.3                  脂質(g) 24.1</p>	<p><b>彩り野菜のミンチカツ</b></p> <p>彩り野菜のミンチカツ 1個                  米油 4                  キャベツ 30                  人参 5                  カットウインナー 10                  ウスターソース 0.5                  カレー粉 0.2                  塩 0.1                  ごしよ 0.01                  米油 0.3</p> <p><b>鶏ごぼう</b></p> <p>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 0.5                  削り節 0.2                  だし汁 20                  米油 0.01                  米油 0.3</p> <p><b>人参のたらこ和え</b></p> <p>人参 25                  たらこ 4                  濃口しょうゆ 0.6                  みりん 0.6                  料理酒 0.6                  砂糖 0.3                  削り節 0.3                  だし汁 140</p> <p><b>みそ汁</b></p> <p>玉ねぎ 20                  えのき茸 7                  青ねぎ 5                  赤みそ 8                  白みそ 3                  削り節 2.5                  だし汁 140</p> <p>エネルギー(kcal) 828                  たんぱく質(g) 30.2                  脂質(g) 29.8</p>	
	<p><b>ツナの</b></p> <p>スバゲティ 20                  オイルツナ 20                  白ワイン 0.2                  玉ねぎ 40                  人参 10                  ビーマン 5                  にんにく 0.05                  トマトケチャップ 16                  ウスターソース 1.6                  塩 0.2                  ごしよ 0.02                  オリーブオイル 0.5</p> <p><b>レモンハーブチキン</b></p> <p>鶏肉 50                  にんにく 0.2                  玉ねぎ 0.15                  オレガノ(乾) 0.02                  レモン果汁 1.2                  オリーブオイル 0.5                  酢 0.5                  濃口しょうゆ 0.4                  砂糖 3                  みりん 0.7                  でん粉 1.5                  削り節 2                  だし汁 30</p> <p><b>小松菜のソテー</b></p> <p>小松菜 30                  人参 7                  濃口しょうゆ 0.8                  砂糖 0.2                  塩 0.1                  ごしよ 0.01                  米油 0.3</p> <p><b>コーンスロー</b></p> <p>ホールコーン 7                  フレンチドレッシング 1袋                  砂糖 1                  米油 1</p> <p>エネルギー(kcal) 793                  たんぱく質(g) 29.6                  脂質(g) 25.2</p>	<p><b>親子丼</b></p> <p>液卵 45                  鶏肉 40                  玉ねぎ 50                  人参 20                  豆腐 5                  でん粉 20                  水 0.5                  薄口しょうゆ 3.5                  濃口しょうゆ 3                  砂糖 3                  みりん 0.7                  でん粉 1.5                  削り節 2                  だし汁 30</p> <p><b>ちくわの磯辺揚げ</b></p> <p>ちくわ 45                  青のり 40                  小麦粉 50                  粉豆腐 20                  でん粉 5                  水 0.5                  薄口しょうゆ 3.5                  濃口しょうゆ 3                  砂糖 3                  みりん 0.7                  でん粉 1.5                  削り節 2                  だし汁 30</p> <p><b>切り干し大根とハムの炒め物</b></p> <p>切り干し大根 5                  ロースハム 8                  薄口しょうゆ 1.6                  砂糖 0.4                  米油 0.3</p> <p><b>もやしときゅうりのごま和え</b></p> <p>もやし 5                  きゅうり 8                  わかめ(乾) 1.6                  白すりごま 0.4                  薄口しょうゆ 0.3                  砂糖 1.2                  酢 1.2</p> <p>エネルギー(kcal) 795                  たんぱく質(g) 33.5                  脂質(g) 26.1</p>	<p><b>カレーライス</b></p> <p>豚肉 2個                  じゃがいも 0.2                  レンズ豆 2                  玉ねぎ 1                  人参 10                  にんにく 5                  カレールウ 4                  フルーンビュール 7                  トマトビュール 3                  ウスターソース 1                  白ワイン 1                  塩 0.3                  ごしよ 0.01                  カレー粉 0.2                  水 115                  米油 0.5</p> <p><b>一口カツ</b></p> <p>ロースカツ 25                  米油 30                  玉ねぎ 5                  人参 40                  人参 20                  にんにく 0.05                  フルーンビュール 12                  フルーンビュール 7                  トマトビュール 3                  ウスターソース 1                  水 1                  塩 0.3                  ごしよ 0.01                  カレー粉 0.2                  水 115                  米油 0.5</p> <p><b>キャベツのソテー</b></p> <p>キャベツ 40                  人参 5                  薄口しょうゆ 1                  塩 0.1                  ごしよ 0.01                  米油 0.3</p> <p><b>ヨーグルト</b></p> <p>ヨーグルト 1個</p> <p>エネルギー(kcal) 843                  たんぱく質(g) 27.5                  脂質(g) 27.0</p>	<p><b>さわらの</b></p> <p>さわら(でん粉付き) 1個                  米油 4                  濃口しょうゆ 7                  砂糖 2                  青ねぎ 0.3                  土生姜 0.2                  にんにく 0.05                  料理酒 1                  白すりごま 0.2                  ごま油 3                  じゃがいも 40                  青のり 0.03                  塩 0.1</p> <p><b>豚肉とたけのこの炒め物</b></p> <p>豚肉 1切                  たけのこ 6                  玉ねぎ 3                  人参 2                  土生姜 2                  濃口しょうゆ 0.2                  砂糖 0.05                  料理酒 1                  塩 1                  ごしよ 0.2                  米油 3</p> <p><b>がんもの煮物</b></p> <p>ミニがんもどき 20                  人参 10                  濃口しょうゆ 2                  みりん 1                  砂糖 0.8                  削り節 0.5                  だし汁 20</p> <p><b>チンゲンサイのポン酢和え</b></p> <p>チンゲンサイ 50                  エリンギ 10                  ぼん酢 3                  濃口しょうゆ 1                  砂糖 0.8                  削り節 0.5                  だし汁 20</p> <p>エネルギー(kcal) 806                  たんぱく質(g) 35.1                  脂質(g) 27.7</p>	<p><b>鶏肉のから揚げ</b></p> <p>鶏肉 75                  にんにく 7                  土生姜 15                  濃口しょうゆ 7                  みりん 0.3                  でん粉 2                  米油 0.5                  スバゲティ 0.5                  玉ねぎ 0.1                  ジェノバペースト 0.01                  白ワイン 0.3                  塩 0.1                  ごしよ 0.02                  オリーブオイル 0.2</p> <p><b>大阪しるなの炒め物</b></p> <p>大阪しるな 75                  きざみあげ 5                  人参 5                  濃口しょうゆ 3                  濃口しょうゆ 2                  みりん 1                  米油 8                  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                  ごしよ 0.02                  オリーブオイル 0.2</p> <p><b>すまし汁</b></p> <p>ちらしかまぼこ 6                  えのき茸 7                  青ねぎ 5                  削り節 2                  だし昆布 0.5                  薄口しょうゆ 1.5                  薄口しょうゆ 4                  砂糖 0.5                  塩 0.2                  だし汁 160</p> <p>エネルギー(kcal) 834                  たんぱく質(g) 31.4                  脂質(g) 31.1</p>

◎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(火) 入学・進級お祝い献立

- ・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)

### 《令和5年度の給食に関するお知らせ》

- ・1学期の給食は従来通りの選択制給食です。
- ・8月の給食の実施はありません。
- ・9月から全員給食が始まります。

※選択制給食終了後に残金がある場合は返金いたします。

## 令和5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** ご飯(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** 汁物は保温容器に入れて温かい状態で提供します。冷たいおかず・デザートは冷たい状態で提供します。

### 選択制給食の利用方法について

- 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)から必要な食数分を選び、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。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」			
	ハンバーグ	ポークビーンズ	ジャーマンポテト
大枠	ハンバーグ 1個	じゃがいも 50	中枠
	米油 0.2	ベーコン 13	
	大豆水煮 10	玉ねぎ 15	
	豚肉 10	パセリ(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	小松菜 30	小枠
	ローリエ 0.01	人参 10	大枠
	米油 0.3	ホールコーン 5	中枠
	水 20	濃口しょうゆ 1	デザート
		塩 0.1	
		こしょう 0.01	
		米油 0.3	
			小枠
			デザート
			汁物もしくは冷たいおかず
			お祝いデザート
			いちごクレープ 1個
			デザート
	エネルギー(kcal)	814	
	たんぱく質(g)	28.6	
	脂質(g)	28.2	

- 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(ビジネスリアート株式会社)  
075-925-7881
- 八尾市中学校給食予約システム  
<http://yao-kyushoku.eigy.co.jp> コチラから簡単アクセス!
- 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 学務給食課  
072-924-9373

### 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		
	卵	乳	小麦	さば	大豆	鶏肉	豚肉	ゼラチン	ごま	
18日(火)	○	○	○		○	○	○	○		
19日(水)			○	○	○	○	○			
20日(木)			○		○	○	○		○	
21日(金)			○	○	○	○	○			
24日(月)			○		○	○				
25日(火)	○		○	○	○	○			○	
26日(水)		○	○		○	○	○			
27日(木)			○	○	○	○	○			
28日(金)		○	○	○	○	○			○	

	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	808kcal	30.2g *14.9%	26.8g *29.9%	2.5g	392mg	116mg	5.1mg	317μgRAE	0.48mg	0.58mg	34mg	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以上

※「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。