

令和6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

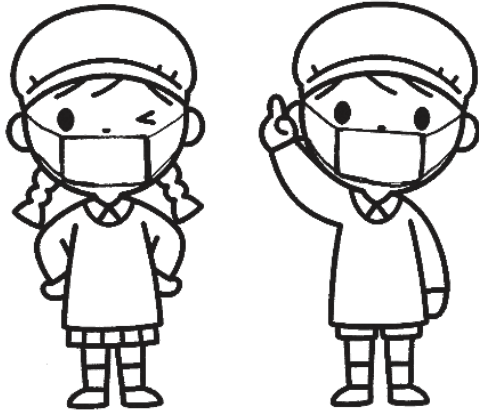
木

金



4月のもくひょう

身の回りを整え 気持ちよく食べよう



11 コッパン	ぎゅうにゅう	12 ごはん	ぎゅうにゅう
オニオンスープ	ポテトサラダ	はるやさいのみそしる	さわらのしおこうじやき
たまねぎ 50 ソテードオニオン 15 ショルダーベーコン 10 にんじん 10 とりガラスープ 2 うす口しょうゆ 3 白ワイン 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 水 90	緑 じゃがいも 40 黄 オイルツナ 15 赤 ホールコーン 10 緑 たまねぎ 10 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 卵不使用マヨ 5	はるキャベツ 20 さやいんげん 3 とうふ 2 たまねぎ 5 あぶらあげ 5 ほしわかめ 0.5 たまねぎ 20 にんじん 7 赤みそ 8 白みそ 3 けずりぶし 2 だしじる 100	緑 さわら 1切 赤 ちくわ 0.5 黄 しおこうじ 3 白 こい口しょうゆ 1 黄 さとう 1.5 白 りょうりしゅ 1 緑 水 3
エネルギー kcal 616	たんぱく質 g 26.5	しじふ g 26.2	エネルギー kcal 610
			たんぱく質 g 29.0
			しじふ g 18.8

15 ごはん	ぎゅうにゅう	16	ぎゅうにゅう	17 ごはん	ぎゅうにゅう	18 こくとうパン	ぎゅうにゅう	19 ごはん	ぎゅうにゅう					
カレーライス	きゅうりのサラダ	チキンライス	だいずひじきコロッケ	にゅうめん	たまごやき	ポークビーンズ	はるキャベツの マカロニサラダ	タッカルビどんぶり	トックスープ					
ぎゅうにく 25 レンズまめ 5 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 25 カレーウ 12 ブルーベリー 7 トマトピューレ 3 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 がーんががー 0.01 こめあぶら 0.5 水 90	赤 きゅうり 35 黄 (タレ) 黄 こい口しょうゆ 2 緑 す 1 黄 さとう 0.5	こめ 50 もちげんまい 10 とりにく 25 たまねぎ 30 マヨネーズ(水煮) 5 むきえだまめ 3 にんじんピューレ 5 トマトケチャップ 15 とりガラスープ 1 うす口しょうゆ 1 しお 0.4 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 水 80	黄 だいずひじきコロッケ 1こ 赤 9 黄 9	黄 そうめん 10 赤 とりにく 10 赤 あぶらあげ 5 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 青ねぎ 5 けずりぶし 2 だしこんが 0.5 うす口しょうゆ 4 みりん 1 だしじる 110	赤 たまごやき 1こ 黄 0.5	赤 ふたにく 25 赤 だいず(水煮) 25 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 トマトケチャップ 10 黄 とりガラスープ 1.5 黄 ウスターソース 3 白ワイン 1 こめこ 1.5 黄 さとう 0.3 しお 0.2 こしょう 0.01 がーんががー 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 水 50	緑 はるキャベツ 30 黄 シェルマカロニ 10 黄 にんじん 5 黄 ホールコーン 5 黄 うす口しょうゆ 0.5 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 (タレ) 黄 ヨーグルト 7	赤 とりにく 30 赤 こい口しょうゆ 0.7 赤 りょうりしゅ 0.7 黄 たまねぎ 30 黄 はるキャベツ 20 黄 にんじん 15 黄 しめじ 5 黄 くらげ 0.5 黄 とりガラスープ 1.5 黄 うす口しょうゆ 3 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.01 黄 コチュジャン 0.8 黄 トウバンジャン 0.05 黄 でんぷん 0.3 黄 さとう 1.5 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 がーんががー 0.01 黄 こめあぶら 0.5	黄 トック 25 赤 やきふた 10 赤 ほしわかめ 0.5 黄 たまねぎ 25 黄 青ねぎ 5 黄 きくらげ 0.5 黄 とりガラスープ 1.5 黄 うす口しょうゆ 3 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.01 黄 水 110					
エネルギー kcal 637	たんぱく質 g 20.6	しじふ g 16.8	エネルギー kcal 608	たんぱく質 g 22.2	しじふ g 23.3	エネルギー kcal 585	たんぱく質 g 23.3	しじふ g 17.3	エネルギー kcal 654	たんぱく質 g 30.5	しじふ g 18.8	エネルギー kcal 610	たんぱく質 g 24.2	しじふ g 15.5

22 ごはん	ぎゅうにゅう	23 ベビーコッペ	ぎゅうにゅう	24 ごはん	ぎゅうにゅう	25 コッパン	ぎゅうにゅう	26 ごはん	ぎゅうにゅう					
あつあげのカレー	れんこんとひじきの いためもの	やきそば	しろみざかなフライ	あぶたまどんぶり	チンゲンサイとササミの あえもの	かぼちゃとまめの ポターージュ	やきウインナー	わかたけじる	さばのしおやき					
あつあげ(冷) 60 ぎゅうにく 20 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 35 むきえだまめ 5 こめこカレーウ 6 けずりぶし 1 とりガラスープ 0.5 こい口しょうゆ 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 だしじる 40	赤 れんこん(水煮) 20 赤 ひじき(干) 0.7 黄 やきふた 5 黄 にんじん 10 黄 こい口しょうゆ 1.7 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3	黄 スバゲティ 27 赤 ふたにく 30 黄 はるキャベツ 50 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 10 黄 ピーマン 5 黄 のうこうソース 12 黄 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	赤 しろみざかなフライ 1こ 黄 7.5	赤 たまご 40 赤 あぶらあげ 15 黄 こい口しょうゆ 2.5 黄 さとう 2 黄 だしじる 10 赤 こなどうふ 3 黄 たまねぎ 40 黄 にんじん 10 黄 青ねぎ 5 黄 ほししいたけ 0.5 黄 けずりぶし 2.5 黄 うす口しょうゆ 2 黄 こい口しょうゆ 2 黄 さとう 1.2 黄 みりん 1 黄 でんぷん 1 黄 だしじる 45	緑 チンゲンサイ 30 赤 とりささみ 15 黄 にんじん 5 (タレ) 黄 こい口しょうゆ 2 黄 さとう 1 黄 す 0.8	緑 かぼちゃピューレ 30 黄 白いんげんまめピューレ 10 黄 レンズまめ 3 黄 とりにく 20 黄 たまねぎ 30 黄 きゅうにゅう 30 黄 マーガリン 2 黄 とりガラスープ 1.5 黄 うす口しょうゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 水 50	赤 ウインナー 2本 赤 トマトケチャップ 6 水 1	黄 わかたけ 10 赤 ほしわかめ 0.7 赤 とうふ 15 赤 いかまぼこ 5 黄 青ねぎ 10 黄 けずりぶし 2.5 黄 だしこんが 0.5 黄 うす口しょうゆ 3.5 黄 みりん 1 しお 0.1 だしじる 110	赤 さば 1切					
エネルギー kcal 635	たんぱく質 g 22.9	しじふ g 21.2	エネルギー kcal 641	たんぱく質 g 29.9	しじふ g 22.3	エネルギー kcal 606	たんぱく質 g 26.4	しじふ g 19.6	エネルギー kcal 631	たんぱく質 g 29.0	しじふ g 25.7	エネルギー kcal 615	たんぱく質 g 25.7	しじふ g 24.9

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		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	A	B1	B2	C	
中	4月の八尾市平均	Kcal 620	g 26.0	g 20.4	g 2.3	mg 356	mg 96	mg 3.2	μgRAE 243	mg 0.40	mg 0.53	mg 25	g 5.3
学	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《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・骨などを作る。

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

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。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



* 摂取エネルギー全体における割合

月	火	
29 しょうわ ひ 昭和の日	30 ごはん	ぎゅうにゅう
	ごまに	キャベツとツナのあえもの
	ふたにく 30 赤線	はるキャベツ 30 緑
	ひと口きくらげん 25 赤線	オイルツナ 10 赤線
	じゃがいも 40 黄線	ホールコーン (タレ) 5 緑
	たまねぎ 35 緑線	うす口しょうゆ 2 黄
	にんじん 20 緑線	す 0.8 黄
	つちしょうが 0.5 黄	さとう 0.5 黄
	いりごま 2 黄	
	ねりごま 1 黄	
	けずりふし 1 黄	
	こい口しょうゆ 4.5 黄	
	さとう 1.5 黄	
	みりん 1 黄	
	こめあぶら 0.5 黄	
	だしじる 30 黄	
		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 赤
		こい口しょうゆ 2 黄
		さとう 1.5 黄
		りょうりしゆ 1.5 黄
		水 8 黄
	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	608	27.3
		しじつ g
		15.2

献立表の見方

使用材料

各献立名の下にその献立に使う材料を掲載しています。

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。

15 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 25 赤線	きゅうり 35 緑
レタスマめ 5 黄線	(タレ)
じゃがいも 40 黄線	こい口しょうゆ 2 黄
たまねぎ 25 緑線	す 1 黄
にんじん 12 緑線	さとう 0.5 黄
カレーの	
ブルーベリー 7 黄線	ぶどうゼリー
アマトビュレ 3 黄線	
白ワイン 1 黄線	
しお 0.3 黄線	
こしょう 0.01 黄線	
カレーこ 0.1 黄線	
「かがが」 0.01 黄線	
こめあぶら 90 黄線	
水	
エネルギー kcal	たんぱく質 g
637	20.6
	しじつ g
	16.8

使用量

中学年の一人当たりの分量です。低学年・高学年は量を調整しています。

栄養三色

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

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)

配付した「令和6年3月分小学校給食予定献立表(第668号)」の裏面「Let's cook!」の若ごぼうのイラストがごぼう(葉付き)のイラストとなっておりますので、改めて下記のとおりご紹介させていただきます。

八尾市の特産物! 若ごぼう

「葉ごぼう」とも呼ばれ、葉・軸・根を丸ごと食べることができます。しゃきしゃきとした独特の歯ざわりと香りが特徴で、春を知らせる野菜として親しまれています。



4月の こんだてから

12日(金)

春野菜の味噌汁

春キャベツやさやいんげんなど春が旬の野菜が入ったみそ汁です。春野菜は、やわらかくほんのり甘いやさしい味が特徴です。

さわらの塩こうじ焼き

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。

24日(水)

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。油揚げも卵もからだを作る栄養を多く含む食品です。ごはんの上のせ、どんぶりにして食べます。

16日(火)小松菜のソテー

26日(金)小松菜の煮びたし

八尾市の地場野菜、小松菜を使用しています。地場野菜は新鮮で栄養が豊富です。

令和6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ため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を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、学校で炊く炊き込みごはんやチキンライスなども月1回実施します。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、乳牛よりしぼりつつ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、地場野菜や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6年度につきましては、国の地方創生臨時交付金を活用し、物価高騰などの影響を受けている子育て世代の経済負担軽減のため、小学校給食費の無償化を令和7年3月まで1年間延長して実施いたします。

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

- 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・カシューナッツ・マヨネーズ(卵使用)は使用しません。
- デザートでくだものを使用している場合は献立表でお知らせしています。