



令和7年 4月 献立表 (八多義務教育学校 7~9年生)

アレルギーチェック用記載例: □=食べる ☑=食べない (代替食持参もしない) ■=代替食持参 ◻=卵除去希望 (対応料理のみ)
アレルギー対応希望者のみご自分で表にチェックを入れ提出してください。



◆牛乳は毎日つきます。牛乳飲む 飲まない
◆下線表示は「卵除去対応料理」です。
※今月はありません。

日	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
こんだて	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	季節献立		<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> 焼鳥	<input type="checkbox"/> ビーフカレー	<input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ	<input type="checkbox"/> 鶏肉と野菜のうま煮	<input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ふりかけ(おかか)	<input type="checkbox"/> ふりかけ(わかめウエット)	<input type="checkbox"/> ぶた肉とごぼうのうま煮	
	<input type="checkbox"/> みそ汁	<input type="checkbox"/> ツナキャベツ	<input type="checkbox"/> 春雨スープ	<input type="checkbox"/> 田作り風	<input type="checkbox"/> ハンバーグ	<input type="checkbox"/> さわらのたつた揚げ	<input type="checkbox"/> 京風うま煮	<input type="checkbox"/> 鶏肉のこはく揚げ	<input type="checkbox"/> 小松菜と揚げのみそ煮	
	<input type="checkbox"/> 日向夏ゼリー	<input type="checkbox"/> ミートボールのからあげ	<input type="checkbox"/> 鶏肉のレモンソテー	<input type="checkbox"/> ミニゼリー(アセロラ)	<input type="checkbox"/> 豚肉と野菜のスープ	<input type="checkbox"/> 若竹煮	<input type="checkbox"/> 煮びたし	<input type="checkbox"/> 洋風煮物	<input type="checkbox"/> わかさぎのカレー揚げ	
おかずの内容(g)	冷凍鶏肉皮付 78 鶏レバー 16.9 白ねぎ 15.6 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 4.55 料理酒 1.3 片栗粉 1.04 木綿豆腐 45.5 油揚げ 3.9 冷凍こまつな 19.5 にんじん 13 たまねぎ 32.5 合わせみそ 15.6 削節 2.6 日向夏ゼリー 1個(40)	冷凍牛肉 45.5 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 3.9 なたね油(いため用) 0.78 カレールウ 15.6 ポークブイオン 6.5 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 2.6 料理ワイン 2.6 キャベツ 39 まぐろ野菜スープ煮 13 青ねぎ 3.9 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 0.26 こいくちしょうゆ 1.56 レバーミートボール 2個(30) なたね油(揚げ用) 1	かぼちゃコロッケ 1個(50) なたね油(揚げ用) 5 緑豆春雨 9.1 冷凍豚肉 26 にんじん 19.5 冷凍ほうれんそう 19.5 たまねぎ 32.5 干ししいたけ 0.39 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 13 うすくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 煮干し 11.7 なたね油(揚げ用) 0.65 白ごま 0.65 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	冷凍鶏肉皮付 65 料理酒 1.3 じゃがいも 78 にんじん 19.5 たまねぎ 52 冷凍グリーンピース 6.5 砂糖 3.25 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.3 塩 0.39 削節 1.3 煮干し 11.7 なたね油(揚げ用) 0.65 白ごま 0.65 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 アセロラゼリー(ミニ) 1個(22)	スライスチーズ 1枚(20) チキンハンバーグ 1個(70) なたね油(いため用) 0.4 たまねぎ 11.7 なたね油(いため用) 0.2 砂糖 0.59 トマトケチャップ 7.02 ウスターソース 3.51 冷凍豚肉 39 にんじん 19.5 たまねぎ 39 こまつな 19.5 しょうが 0.39 なたね油(いため用) 0.52 ポークブイオン 10.4 うすくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 塩 0.52 こしょう 0.02	さわら 1切(60) しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 1.8 料理酒 0.6 片栗粉 6 なたね油(揚げ用) 3.6 わかめ 1.95 たけのこ水煮 39 冷凍鶏肉皮付 40 冷凍生揚げ 26 にんじん 39 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 3.9 料理酒 1.95 塩 0.39 削節 1.3 三色だんご 1袋(30)	ふりかけ(おかか) 1袋(2) 冷凍豚肉 32.5 だいたい水煮 32.5 冷凍がんもどき 19.5 ひじき 3.9 にんじん 26 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.78 砂糖 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 料理酒 1.3 塩 0.26 削節 1.3 竹輪 13 ほうれんそう 13 キャベツ 65 砂糖 0.91 こいくちしょうゆ 2.6 削節 1.3 ハムカツ 1個(40) なたね油(揚げ用) 4	ふりかけ(わかめ) 1袋(2.5) 冷凍鶏肉皮付 3個(90) しょうが 0.9 こいくちしょうゆ 3.75 料理酒 0.75 片栗粉 6.75 米粉 2.25 なたね油(揚げ用) 6 ポークハム 26 じゃがいも 71.5 チンゲンサイ 26 にんじん 19.5 たまねぎ 39 砂糖 0.91 冷凍ホールコーン 6.5 ポークブイオン 6.5 塩 0.52 こしょう 0.03	冷凍豚肉 52 ごぼう 45.5 にんじん 32.5 冷凍さやいんげん 6.5 なたね油(いため用) 0.52 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 1.3 料理酒 2.6 塩 0.65 削節 1.3 冷凍こまつな 32.5 冷凍生揚げ 52 合わせみそ 5.2 砂糖 1.95 こいくちしょうゆ 1.3 削節 0.65 わかさぎ 39 塩 0.39 米粉 3.9 カレー粉 0.39 なたね油(揚げ用) 2.6	

日	25日(金)	28日(月)	30日(水)
こんだて	<input type="checkbox"/> 小型パン	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="checkbox"/> スパゲティミートソース	<input type="checkbox"/> マーボー豆腐	<input type="checkbox"/> いちごジャム
	<input type="checkbox"/> カミカミビーンズ	<input type="checkbox"/> 揚げぎょうざ	<input type="checkbox"/> クリームシチュー
おかずの内容(g)	スパゲティ 28.6 冷凍牛肉ひき肉 39 にんじん 13 たまねぎ 58.5 冷凍グリーンピース 6.5 なたね油(いため用) 0.78 ホワイトソース 16.9 トマトケチャップ 14.3 ウスターソース 5.2 料理ワイン 1.3 塩 0.52 こしょう 0.04 なたね油(ゆで用) 0.26 炒りだいず 13 しらす干し 5.2 白ごま 1.3 砂糖 1.3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.3	冷凍豆腐 91 冷凍牛肉ひき肉 39 にんじん 26 たまねぎ 39 たけのこ水煮 13 青ねぎ 6.5 しょうが 0.65 なたね油(いため用) 0.39 ごま油 0.39 合わせみそ 7.8 砂糖 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 料理酒 1.3 トウバンジャン 0.11 片栗粉 1.3 ひじき入りぎょうざ 3個(54) なたね油(揚げ用) 2.25	いちごジャム 1袋(10) 冷凍鶏肉皮付 39 じゃがいも 65 にんじん 26 たまねぎ 39 なたね油(いため用) 0.78 牛乳 13ml ホワイトソース 39 チキンブイオン(濃縮) 3.9 料理ワイン 2.6 塩 0.65 こしょう 0.03 冷凍ほうれんそう 45.5 カットベーコン 19.5 なたね油(いため用) 0.52 こしょう 0.03 ガーリック 0.03

中学生一食あたり 平均栄養量
*栄養量は「日本食品標準成分表 2020年版(仮訂)」に基づき 算出しています。
エネルギー
808kcal
たんぱく質エネルギー比
16.5%
脂肪エネルギー比
30.0%
カルシウム
371 mg
マグネシウム
116 mg
鉄
4.3 mg
ビタミンA
541 μgRAE
ビタミンB1
0.48 mg
ビタミンB2
0.59 mg
ビタミンC
25 mg
食物繊維
7.0 g
食塩相当量
2.7 g

給食がはじまります!

旬の食材を使った「季節料理」や「郷土料理」「行事献立」「新料理」など特色のある料理を毎月の「献立表」でお知らせします。

アレルギーの卵除去(調理の最終段階で入れる卵を除く)対応料理に下線表示をしてお知らせします。

裏面の「学校給食・食育だより」には、食育に関する内容などを掲載しますのでご覧ください。

「はし」を毎日持ってきましょう

「はし」で食べることがふさわしい料理については、「はし」で食べるようにしています。ご家庭でも「正しいはしの持ち方」ができますようご指導ください。

正しい「はし」の持ち方

※使う指は4本です。休んでいるのは小指だけです。

上のはしはうごくはし
下のはしはうごかないはし

えんぴつを持つかたちです。中指の第一関節とつめの間の横に当てて、親指と人差し指でやわらかくはさむようにして持ちます。

中央よりやや上の方を持ちます
親指と人差し指の間にはさみ、先のほうは、薬指のつめのすぐ下の横に固定します。

年 組 名 前: _____

学校給食・食育だより

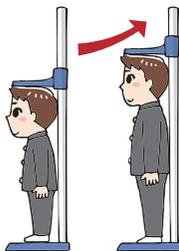
4月号



新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は「学校給食法」という法律に基づいて実施しています。栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期の子供たちの健康の保持・増進を図ると共に、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることを目的としています。4月の給食には、季節献立の「さわらのたつた揚げ・若竹煮・花見だんご」や、人気メニューの「ビーフカレー」「鶏肉のこはく揚げ」が登場します。

中学生の食事 バランスのよい食事で成長期の体づくり

中学生は、最も成長が著しい時期です。この成長を支えるため多くの栄養素が必要となり、エネルギーやたんぱく質の必要量は生涯で最大となります。身長・体重や骨量の急速な増加には、カルシウムや鉄の摂取が特に大切です。朝食欠食、夜食や間食のとり過ぎ、過度のダイエットなどで栄養が偏らないように、食事や生活のリズムを整え、バランスのよい食事を心がけましょう。



★中学生は活動量が増加し、一生のうちでエネルギーの必要量は最大になる。

エネルギー活動量

ごはん・パン
めん・いも類

たんぱく質 筋肉量

肉・魚・卵
大豆製品

★主に筋肉の発達に使われ、一生のうちで必要量は最大になる。適度な運動をすると、成長を促進し、体の中で利用されやすくなる。

★身長・体重の急激な増加とともに、血液量も増加する。

鉄 貧血予防 筋肉の発達

海藻類
緑黄色野菜
肉類・卵

カルシウム 骨の成長 強化

牛乳・乳製品
小魚・海藻類
緑黄色野菜

★骨の成長、骨量の増加速度は最大になる。将来のため、今からコツコツと貯めておくことが大切。

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆キャベツ・こまつな・ほうれんそう・チンゲンサイはこうべ旬菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

検索

学校給食について



神戸市の給食は、全市統一献立で、主食・牛乳・副食がそろった完全給食です。学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。

学校給食の内容

<p>ごはん</p> 	<p>○米の量 100g ○神戸市内産米を使用 ○冷めないように工夫</p>	<p>パン</p> 	<p>○小麦粉の量 80g ○当日の朝に焼き上げ ○乳・卵は不使用 ○兵庫の小麦パン・米粉入りパンも提供</p>
<p>牛乳</p> 	<p>○牛乳の量 1本 200ml ○成分無調整牛乳 ○良質のたんぱく質と豊富なカルシウム ○パックはリサイクル</p> <p>※ストローレス対応の牛乳パックです。</p>	<p>おかず</p> 	<p>○大豆・小魚・海藻等、不足しがちな食材を使用 ○可能な限り国産を使用（肉はすべて国産） ○地産地消の推進（こうべ旬菜を使用） ○行事食・郷土料理・季節料理・外国の料理など食育に資する献立</p>

アレルギー対応

- パン … 卵・乳の入っていない朝焼きパンです。
- おかず … できる限り2~3品以上のおかず、同じアレルギーの原因となる食材が入らないように献立を工夫しています。
- 食油 … 菜種油を使用しています。(大豆油不使用)
- 除去食 … 調理過程の最後に入れる「卵」の除去対応をしています。
- 情報提供 … 加工食品は、食物アレルギーの原因となる食品が分かるように、教育委員会のホームページを通して情報提供しています。

※給食でのアレルギー対応には、学校との相談及び申請書類の提出が必要です。