

7月 分献立のお知らせ

(基本食)



◎アレルギー表示の見方について

- ①そば・落花生・かには使用していません
- ②料理ごとに使用しているアレルギー物質に○印をつけています
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。



2019年度 小学校 Aブロック 八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel:0178(32)7890

日	曜日	はし 持参日	献立名	アレルギー表示				使用のおもな食品とからだの中でのほたらき				エネルギー (kcal)	備考
				卵	乳	小麦	えび	おもに体を作る	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	その他		
1	月	☉	ごはん					たんぱく質、無機質を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	カルシウム、ビタミンDを多く含む		618	はっぼうさいはあたらしいりょうりです。
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう	ごはん				
2	火	☉	ならとなまあげのみそしる					なまあげ みそ		なら えのきたけ		661	ミニトマト：ひとり2こ
			はっぼうさい	○				ぶたにく いか	でんぶん サラダあぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが りんご	ちゅうかスープのもと はっぼうさいのもと		
3	水	☉	アップルシャーベット									593	あおじそぎょうざ：ひとり2こ
			ごはん					たんぱく質、無機質を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	カルシウム、ビタミンDを多く含む			
4	木	☉	なつやさいのカレー					ぶたにく スキムミルク なまクリーム	サラダあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが トマト チョウネ	カレールウ ホワイトルウ	609	
			グリーンツナサラダ					ツナ	物ヅドレッシング	きゅうり ミニトマト			
5	金	☉	ミニトマト							だいごん なす れんこん		733	えだまめサラダはあたらしいりょうりです。
			ふくじんづけ										
6	土	☉	ごはん					たんぱく質、無機質を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	カルシウム、ビタミンDを多く含む		609	
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう	ごはん				
7	日	☉	ほうれんそうとたまねぎのみそしる					みそ		ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ		618	
			さんまかつおぶしに					さんま かつおぶし		もやし にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ		
8	月	☉	キムチいため					ぶたにく なまあげ	サラダあぶら	ほししいたけ	しょうゆ	618	
			さんしょくそうめん(めん)					なると	さんしょくそうめん	ほししいたけ ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうゆ		
9	火	☉	さんしょくそうめん					なると	さんしょくそうめん	ほししいたけ ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうゆ	607	えだまめサラダはあたらしいりょうりです。
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう	ごはん				
10	水	☉	ほしがたコロッケ					ぎゅうにく	じゃがいも パンこ なたねあぶら	たまねぎ		618	
			えだまめサラダ					とりにく	コックリソース	えだまめ キャベツ きピーマン			
11	木	☉	おほしさまのタルト					おほしさまのタルト				607	
			ごはん					たんぱく質、無機質を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	カルシウム、ビタミンDを多く含む			
12	金	☉	ごはん					たんぱく質、無機質を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	カルシウム、ビタミンDを多く含む		688	
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう	ごはん				
13	土	☉	だいごんとじゃがいものみそしる					あぶらあげ みそ あじ	じゃがいも	だいごん ねぎ		617	
			いりどり					とりにく	さとう サラダあぶら	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ きあいんげん	しょうゆ		
14	日	☉	いりどり					とりにく	さとう サラダあぶら	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ きあいんげん	しょうゆ	607	
			ごはん					たんぱく質、無機質を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	カルシウム、ビタミンDを多く含む			
15	月	☉	ひつつみ					とりにく	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん なす ほししいたけ ねぎ	しょうゆ	607	
			さんまオレンジに					さんま	サラダあぶら	オレンジ			
16	火	☉	もやしとさつまあげのいためもの					さつまあげ	サラダあぶら	もやし ピーマン	しょうゆ	688	
			しよくパン						しよくパン				
17	水	☉	マーマレード									688	
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう	ごはん				
18	木	☉	ミネストローネ					ベーコン だいず	マカロニ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいごんな かんぴょう トマト にんにく		617	
			オムレツ					たまご					
19	金	☉	ブロッコリーのソテー					ウインナー	サラダあぶら	ブロッコリー エリンギ きピーマン		617	
			ごはん					たんぱく質、無機質を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	カルシウム、ビタミンDを多く含む			
20	土	☉	ごはん					たんぱく質、無機質を多く含む	炭水化物、脂質を多く含む	カルシウム、ビタミンDを多く含む		617	
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう	ごはん				
21	日	☉	はくさいとなまあげのみそしる					なまあげ みそ		はくさい もやし ねぎ		617	
			つくねハンバーグ					とりにく	ごま サラダあぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ さやいんげん こんにやく にんじん	しょうゆ		
22	月	☉	さやいんげんのじゃこいため					いわし				617	
			ミニようなしゼリー										
23	火	☉	ひやしちゅうかそば									658	ミニトマト：ひとり2こ ※ひやしちゅうかのぐは、しきりざらにもりつけて、たべるときにめんのにせてたべましょう。
			ひやしちゅうかスープ								ひやしちゅうかスープ		
24	水	☉	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				658	
			はるまき					ぶたにく	ごまごみ なたねあぶら	キャベツ にんじん			
25	木	☉	ひやしちゅうか(ぐ)					とりにく かまぼこ たまご わかめ	ごま	きゅうり もやし	ひやしちゅうかスープ	658	
			ミニトマト								ミニトマト		

7月 分献立のお知らせ

(基本食)



◎アレルギー表示の見方について

- ①そば・落花生・かには使用していません
- ②料理ごとに使用しているアレルギー物質に○印をつけています
- ③主食(ごはん、パン、めん)は、卵・乳・小麦・そばを扱うところで製造しているため、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。



2019年度 小学校 Aブロック 八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel:0178(32)7890

日	曜日	はし持参日	献立名	アレルギー表示			使用のおもな食品とからだの中でのほたらき				エネルギー(kcal)	備考	
				卵	乳	小麦	おもに体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	おもに材料*のもとになる 炭水化物、脂質を多く含む	おもに体の調子を整える カロテン、ビタミンBを多く含む	その他			
16	火	○	ごはん					ごはん				577	しじみじるはあたらしいゆづりです。
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
			わかめスープ			○	わかめ とうふ	ごま	ねぎ	ちゅうかさスープのもと しょうゆ			
			にくだんごのあまずいため			○	とりだんご	サラダあぶら	たまねぎ にんじん たまごたけ ほししいたけ ビーマン	すぶたソース			
17	水	○	カルカルサラダ		○	○	チーズ いわし	わふうドレッシング	ごまつな きゅうり にんじん			669	しじみのからはしょっかんにいれましょう。
			ごはん				ごはん						
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
			しじみじる				しじみ とうふ みそ		ねぎ				
18	木	○	チキンめカツ			○	とりにく	こもぎこ なたねあぶら	うめ			625	さばしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
			ごまごぼうサラダ		○	○	ちくわ	ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり				
			ごはん				ごはん						
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
19	金	○	ささげのみそじる				みそ	じゃがいも	さやいんげん にんじん			618	にくしゅうまい：ひとり2こ
			さばしおやき				さば						
			とりにくとうずらたまごのもの		○	○	とりにく とうずらたまご	さとう	にんじん たまごたけ ビーマン あかビーマン しょうが	しょうゆ			
			ちゅうかさそば			○		ちゅうかめん					
19	金	○	かいそうラーメン			○	わかめ めかぶ なた		しなちく コーン ねぎ	しおラーメンスープのもと ちゅうかさスープのもと		618	毎月19日は食育の日です
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
			にくしゅうまい				ぶたにく とりにく	こもぎこ	たまねぎ				
			こまつなのにびたし			○	あぶらあげ		こまつな にんじん もやし めんつゆ しょうゆ				

◎ごはんとめん類の献立のときは、「はし」を家庭から持参させてください。

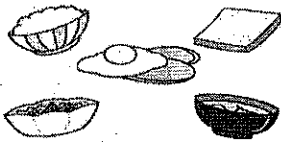
◎7月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、豆腐、さやいんげん、ミニトマト、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、長ねぎ、はくさい、にんにく、しじみ、さば塩焼き、とりにく、つくねハンバーグ、青じそぎょうざ、ごぼうサラダ、アップルシャーベットです。米は八戸産です。(天候により変更になることがあります。)

◎食材産地、放射性物質検査結果は、八戸市のホームページで公表しています。

◎加工食品は、使用する主な原材料を載せています。

夏を元気にのりきる食事

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝食を食べたからといって、ごはんとばかりかけだけ、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。「主食・主菜・副菜」がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら 水や麦茶を 飲もう！



あまいジュースや炭酸飲料には、たくさん砂糖が入っているので飲みすぎると、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。ふだんの水分補給は、水や緑茶・麦茶など、あまくない飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。特に色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるほたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑いときに食べたくなくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくとたんぱく質と組み合わせる朝食をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

「早ね・早起き・朝ごはん」

睡眠時間が少ないと太りやすいといわれています。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝ねぼうをして朝食が食べられず生活リズムがくずれます。

夏休み中も「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活習慣をこころがけましょう。

