

# 8月 分献立のお知らせ (基本食)



献立のお知らせは八戸市のホームページでもご覧いただけます。

アクセスはこちらから⇒

検索



### ◎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。

2023年度 中学校 B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のはたらき     |                                |                                     |              | エネルギー (kcal) | 備考  |
|-------------|----|-------|---------------|---------|--------------|---------|-------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---|
|             |    |       |               | 卵       | 乳            | 小麦      | えび                | おもに体を作る<br>たんぱく質、無機質を多く含む | おもにエネルギーのもとになる<br>炭水化物、脂質を多く含む | おもに体の調子を整える<br>カロテン、ビタミンCを多く含む      | その他          |              |   |
| 24          | 木  | ○     | ご飯            |         |              |         |                   | ご飯                        |                                |                                     |              | 860          | 子持ちししやもからあげ：1人2尾  |
|             |    |       | 牛乳            |         | ○            |         |                   | 牛乳                        |                                |                                     |              |              |   |
|             |    |       | スタミナ豚汁        |         |              | ○       |                   | ぶた肉 豆腐 みそ                 | じゃがいも 板ふ                       | ごぼう キャベツ にんじん ねぎ にんにく               |              |              |   |
| 25          | 金  |       | 子持ちししやもからあげ   | ○       |              | ○       |                   | 子持ちししやも                   | 小麦粉 なたね油                       |                                     |              | 824          |   |
|             |    |       | ひじきとチーズのサラダ   | ○       |              |         |                   | ひじき チーズ                   | ごまドレッシング                       | 小松菜 にんじん きゅうり                       |              |              |   |
|             |    |       | 米粉パン          |         | ○            | ○       |                   | 米粉パン                      |                                |                                     |              |              |   |
|             |    |       | 牛乳            |         | ○            |         |                   | 牛乳                        |                                |                                     |              |              |   |
|             |    |       | ポテトスープ        |         |              | ○       |                   | ベーコン                      | じゃがいも                          | 玉ねぎ 大根 にんじん パセリ                     | しょうゆ         |              |   |
|             |    |       | だけきみ入りオムレツ    | ○       |              |         |                   | 卵                         |                                | だけきみ                                |              |              |   |
| 28          | 月  |       | ブロッコリーのソテー    |         |              | ○       |                   |                           | サラダ油                           | ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン ぶなしめじ           | コンソメ         | 861          |   |
|             |    |       | アーモンドカル       |         |              |         |                   | いわし                       | アーモンド ごま                       |                                     |              |              |   |
|             |    |       | ご飯            |         |              |         |                   | ご飯                        |                                |                                     |              |              |   |
|             |    |       | 牛乳            |         | ○            |         |                   | 牛乳                        |                                |                                     |              |              |   |
| 29          | 火  | ○     | 夏野菜のカレー       |         |              | ○       | ○                 | ぶた肉 スキムミルク 生クリーム          | サラダ油                           | 玉ねぎ 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 | 873          |   |
|             |    |       | ピーンズサラダ       |         |              |         |                   | ツナ ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆     | サウザンアイランドドレッシング                | キャベツ きゅうり 赤ピーマン                     |              |              |   |
|             |    |       | 福神漬           |         |              |         | ○                 |                           |                                | 大根 なす れんこん                          |              |              |   |
| 30          | 水  | ○     | 煮しめ           |         |              | ○       |                   | 高野豆腐 油揚げ 昆布               | じゃがいも 砂糖                       | ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ ぶき わらび         | しょうゆ         | 804          | ミニトマト：1人2個  |
|             |    |       | さばのみそ煮        |         |              |         |                   | さば みそ                     |                                | きゅうり                                |              |              |   |
|             |    |       | きゅうりもみ        |         |              |         |                   |                           | 砂糖                             |                                     |              |              |   |
| 31          | 木  | ○     | 冷やし中華そば       |         |              | ○       |                   |                           | 冷やし中華めん                        |                                     |              | 849          | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     冷やし中華の具は、仕切り皿に盛りつけて、食べるときにめんのにせて食べましょう。                 </div> |
|             |    |       | 冷やし中華スープ      |         |              | ○       |                   |                           |                                |                                     | 冷やし中華スープ     |              |   |
|             |    |       | 牛乳            |         | ○            |         |                   | 牛乳                        |                                |                                     |              |              |   |
|             |    |       | いかよせフライ       |         |              | ○       |                   | いか たちうお                   | パン粉 なたね油                       |                                     |              |              |   |
|             |    |       | 冷やし中華(具)      | ○       |              | ○       |                   | とり肉 卵 わかめ                 |                                | きゅうり もやし にんじん ミニトマト                 | 冷やし中華スープ     |              |   |
| 31          | 木  | ○     | ミニトマト         |         |              |         |                   |                           |                                |                                     |              | 845          |   |
|             |    |       | ご飯            |         |              |         |                   | ご飯                        |                                |                                     |              |              |   |
|             |    |       | 牛乳            |         | ○            |         |                   | 牛乳                        |                                |                                     |              |              |   |
|             |    |       | ほうれん草ときのこのスープ | ○       |              | ○       |                   | 卵                         | でんぷん                           | ほうれん草 ぶなしめじ えのきたけ キャベツ にんじん         | 中華スープの素 しょうゆ |              |   |
| 野菜とわかめの豆乳よせ |    |       |               |         | 豆乳 わかめ       |         |                   |                           |                                |                                     |              |              |   |
| 麻婆なす        |    |       | ○             |         | ぶた肉 大豆ミート 大豆 | 春雨 サラダ油 | なす 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン | 麻婆野菜ソース                   |                                |                                     |              |              |   |
| 冷凍みかん       |    |       |               |         |              |         | みかん               |                           |                                |                                     |              |              |   |
|             |    |       |               |         |              |         |                   |                           |                                |                                     | 月平均摂取量       | 845          |   |
|             |    |       |               |         |              |         |                   |                           |                                |                                     | 八戸市摂取基準      | 830          |   |

※ 栄養量は、月平均で計算し、八戸市学校給食摂取基準に近い値になるよう考慮した献立を作成しています。

◎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。

◎8月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、とり肉、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、ミニトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、わらび、大豆ミート、にんにく、ぶき、嶽きみ入りオムレツです。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。

## 夏が旬の野菜を知ろう!



夏が旬の野菜は、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。季節を感じながら積極的にとりましょう。



## 生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに生活リズムが乱れていることが挙げられます。夜遅くまで起きていることや、食事の時間が不規則であることにより、体内時計がくるってしまい、生活リズムが乱れてしまうことがあります。

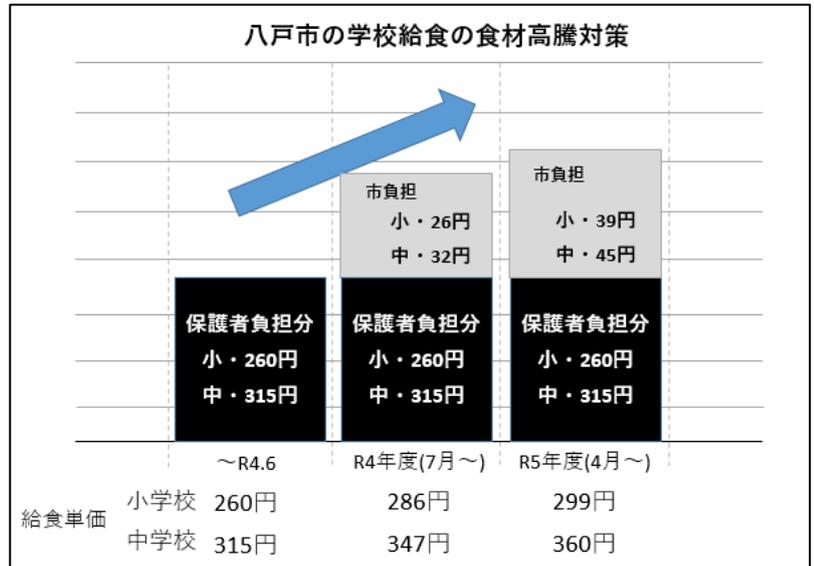
生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。生活リズムを整えて、毎日元気に生活しましょう。

| 早寝   | 早起き   | 朝ごはん  |
|--|---|---|
| <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p> | <p>朝の光を感じる<sup>かきせい</sup>と覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p> | <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p> |

# 学校給食のお知らせ

## 八戸市の学校給食の食材高騰への対応について

当市では、物価高騰への対応として、令和4年度から学校給食食材費等高騰対策支援事業を実施しており、給食の食材の高騰分を市が負担することで、保護者負担の増加を抑えながら、学校給食の質の確保に努めています。



見てみて!

## 八戸市ホームページ 学校給食情報

### 【給食センター紹介（みんなの給食センター）】

市内の学校給食センターは3カ所あり、全65校の小中学校に提供をしています。各小中学校の給食センターは、ホームページから確認いただけます。

また、ページ内の西地区給食センター(H29年運用開始)の紹介動画もぜひご覧ください！



給食センター紹介



### 【学校給食の献立及び伝言板（校内放送資料）】

毎月の献立のお知らせ、伝言板を掲載しています。

「伝言板」は、給食時間の校内放送原稿です。

旬の食材、行事食、郷土料理などをわかり易く説明していますので、ご家庭での食育やお子様とのコミュニケーションにもご活用下さい。



献立表・伝言板  
(校内放送資料)

### 【学校給食レシピ紹介】

学校給食の人気メニュー、郷土料理、地元の食材を使った料理などのレシピを紹介しています。

ぜひ、ご家庭でおためし下さい。



学校給食レシピ紹介



国宝 合掌土偶をモデルにしたキャラクター「いのるん」は学校給食の食器にデザインされています。  
～キャラクターデザイン: 是川縄文館～

### ■お問合せ先■

八戸市教育委員会 学校教育課 学校給食グループ  
Tel : 0178-43-9468  
E-mail: kyushoku@city.hachinohe.aomori.jp

