

# 3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・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○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。

2025年度

中学校

八戸市教育委員会 東地区給食センター Tel : 0178(33)7681

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 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 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Cを 多く含む	その他		
2	月		ごはん						ごはん			806	
			ジョア(ストロベリー)	○				ジョア(ストロベリー)					
			ポークカレー	○	○			ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも サラダ油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん	カレールウ ホワイトルウ		
			ベジタブルソテー	○	○			ウインナー ひよこ豆	サラダ油	カリフラワー さやいんげん 赤ピーマン	コンソメ		
			福神漬 ひなあられ			○				大根 なす れんこん			
3	火	○	中華そば(めん)			○			中華めん			724	
			中華そば			○		ぶた肉 なたね油 わかめ		しなちく ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			春巻			○		とり肉	小麦粉 なたね油	キャベツ にんじん			
			ブロッコリーのごま和え			○			ごま	ブロッコリー にんじん	ごま和えの素		
4	水		コッペパン	○	○				コッペパン			744	ウインナー : 1人2本
			牛乳		○			牛乳					
			野菜スープ			○		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜	しょうゆ		
			ポイルドウインナー					ウインナー					
			ビーンズソテー	○	○			大豆	サラダ油	枝豆 コーン	コンソメ		
型抜きチーズ	○				チーズ								
5	木	○	ごはん						ごはん			716	
			牛乳		○			牛乳					
			白菜とえのきたけのみそ汁					油揚げ みそ		白菜 えのきたけ にんじん ねぎ			
			たこメンチカツ			○		すけとうだら たこ	パン粉 なたね油	キャベツ			
			引き昆布の煮つけ			○		引き昆布 さつま揚げ 大豆	砂糖	にんじん	しょうゆ		
6	金	○	ごはん						ごはん			809	
			牛乳		○			牛乳					
			つぼん汁	○	○			とり肉 ちくわ 豆腐		大根 にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			長いものみそそばろ煮			○		ぶた肉 大豆ミート みそ	長いも 砂糖	にんじん 枝豆 しょうが	しょうゆ		
			磯華卵巻 お祝いクレープ	○	○			卵 青のり		にんじん			
9	月	○	ごはん						ごはん			779	
			牛乳		○			牛乳					
			ひつつみ			○		とり肉	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそ煮					さば みそ					
			野菜の甘酢和え							キャベツ きゅうり もやし			
10	火	○	中細うどん			○			中細うどん			711	
			ちゃんこうどん			○		とり肉 なたね油 油揚げ	でんぶん	大根 にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			野菜メンチカツ			○		とり肉 ぶた肉	パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			ブロッコリーのソテー					ツナ	サラダ油	ブロッコリー 黄ピーマン 赤ピーマン			
11	水	○	ごはん						ごはん			729	コーン しゅうまい : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			わかめとじゃがいものみそ汁					わかめ 高野豆腐 みそ	じゃがいも	ねぎ			
			切り干し大根入りビビンバ			○		ぶた肉	ごま 砂糖 サラダ油 ごま油	切り干し大根 ほうれん草 もやし にんじん にんにく	焼肉のたれ しょうゆ		
			コーンしゅうまい			○		ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ コーン			
12	木	○	ごはん						ごはん			811	あじフライは、 骨に気をつけて 食べましょう。  ドレッシング : クラス1本
			牛乳		○			牛乳					
			かきたま汁	○	○			とり肉 卵 なたね油	でんぶん	にんじん 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			あじフライ			○		あじ	パン粉 なたね油				
			韓国風サラダ ナムルドレッシング			○				ほうれん草 もやし にんじん			
13	金	○	ごはん						ごはん			739	
			牛乳		○			牛乳					
			さつま汁					ぶた肉 みそ	さつまいも	大根 ごぼう にんじん こんにやく ねぎ			
			いわし梅しょうゆ煮			○		いわし		梅			
			カリフラワーの塩ゆで							カリフラワー			
16	月	○	ごはん						ごはん			708	
			牛乳		○			牛乳					
			にらと豆腐のみそ汁					豆腐 みそ		にら 玉ねぎ にんじん			
			とりつくね			○		とり肉	パン粉	玉ねぎ にんじん			
			もやしとちくわの炒め物	○	○			ちくわ	サラダ油 砂糖	もやし ピーマン	しょうゆ		

「つぼん汁」は、  
熊本県の郷土料理です。

# 3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・くるみは使用していません。
- ②料理ごとに使用しているアレルゲン物質に○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。

2025年度

中学校

八戸市教育委員会 東地区給食センター Tel : 0178 (33) 7681

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 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 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Cを多く含む	その他		
17	火	○	中華そば			○			中華めん			728	
			海藻ラーメン			○		わかめ なると		白菜 もやし しなちく コーン ねぎ	塩ラーメンスープの素 中華スープの素		
			牛乳		○			牛乳					
			煮こもり			○		さつま揚げ 高野豆腐	さつまいも でんぷん 砂糖	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ		
			県産厚焼き卵	○		○		卵					
18	水		コッペパン		○	○		コッペパン			740		
			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
			白花豆コロッケ			○	○	白花豆	パン粉なたね油				
			キャベツのソテー						サラダ油	キャベツ 赤ピーマン ピーマン			
19	木	○	ご飯					ご飯			713		
			牛乳		○			牛乳					
			どさんこ汁			○		ぶた肉 みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが			みそラーメンの素 中華スープの素
			にしんみぞれ煮			○		にしん		大根			
			ごぼうと茎わかめの炒め物	○		○		茎わかめ ちくわ	ごま 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん こんにやく			しょうゆ
23	月	○	ご飯					ご飯			722		
			牛乳		○			牛乳					
			もやしと生揚げのみそ汁					生揚げ みそ	じゃがいも	もやし 小松菜 ねぎ			
			筑前煮			○		とり肉	砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん こんにやく れんこん さやいんげん 干しいたけ			しょうゆ
			だし巻き卵	○		○		卵					
24	火	○	中細うどん			○		中細うどん			709		
			きつねうどん			○		とり肉 油揚げ かまぼこ		干しいたけ ねぎ			しょうゆ
			牛乳		○			牛乳					
			コロッケ			○			じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			ほうれん草とハムのソテー	○	○			ロースハム	サラダ油	ほうれん草 カリフラワー コーン			
			ポケットチーズ			○		チーズ					
25	水	○	ご飯					ご飯			721	肉団子 : 1人2個	
			牛乳		○			牛乳					
			中華スープ			○		とり肉		にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ			中華スープの素 しょうゆ
			肉団子			○		ぶた肉 とり肉		玉ねぎ			
			大豆の五目煮			○		大豆 昆布 さつま揚げ	砂糖	にんじん ごぼう こんにやく			しょうゆ
			ミニアセロラゼリー						ミニアセロラゼリー				

毎月19日は、食育の日です。

「どさんこ汁」は、北海道の郷土料理です。

※ 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。

月平均摂取量	742
八戸市摂取基準	830

◎3月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、長いも、ごぼう、大豆ミート、切り干し大根、にんにく、コーンしゅうまい、県産厚焼き卵です。

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。



1年間の給食時間をふりかえり、よくできたと思うことに○をつけましょう。

できたことはこれからも続け、できなかったことは、見直して取り組んでいきましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

## さいがいじ 災害時の『食』を備えましょう

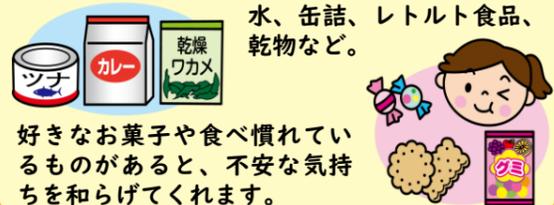
2011年3月11日に東日本大震災が発生し、大きな地震や津波でたくさんの被害がありました。また、停電になったり、ガソリンなどの燃料や食べものが不足したりしました。

八戸市では、この体験を忘れずに防災への意識を高めようと、毎年3月11日を「八戸市防災教育の日」としています。

昨年12月には大きな地震があり、給食でも非常時用のホッとするカレーを提供しました。食事ができることに感謝し、この経験を通じて備えることの大切さを考えましょう。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。