



4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。

2024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				使用する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		
9	火	○	中華そば			○			中華めん			802	
			タンメン			○		ぶた肉 いか なんと		キャベツ 白菜 にんじん もやし ねぎ しなちく	塩ラーメンスープの素 中華スープの素		
			牛乳		○			牛乳					
			白身魚フライ			○		ホキ	パン粉 たたね油				
			さやいんげんの油炒め			○		さつま揚げ	サラダ油	さやいんげん こんにゃく	しょうゆ めんつゆ		
型抜きチーズ			○		チーズ								
10	水	○	ごはん						ごはん			763	子持ちししやも 塩焼き : 1人2尾
			牛乳		○			牛乳					
			わかめとじゃがいものみそ汁					わかめ みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ			
			ビーフンの五目炒め	○	○	○		いか ロースハム	ビーフン サラダ油 ごま油	にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ	中華スープの素 しょうゆ		
			子持ちししやも塩焼き					子持ちししやも					
11	木	○	ごはん						ごはん			862	
			牛乳		○			牛乳					
			豚汁			○		ぶた肉 豆腐 みそ	じゃがいも 板ふ	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく			
			たこメンチカツ			○		すけとうだら たこ	パン粉 たたね油	キャベツ			
			切り干し大根の炒め物			○		さつま揚げ	サラダ油 砂糖	切り干し大根 にんじん	しょうゆ		
12	金	○	ごはん						ごはん			747	肉団子 : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			つぼん汁	○		○		とり肉 ちくわ 焼き豆腐		大根 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	しょうゆ		
			肉団子			○		ぶた肉 とり肉		玉ねぎ			
			菜の花和え			○			砂糖	菜の花 もやし	しょうゆ		
ミニピーチゼリー						ミニピーチゼリー							
15	月	○	ごはん						ごはん			817	
			牛乳		○			牛乳					
			小松菜と油揚げのみそ汁					豆腐 油揚げ みそ		小松菜			
			さばのみそ煮					さば みそ					
			ふきの炒め物			○		さつま揚げ	サラダ油 砂糖	ふき にんじん こんにゃく	しょうゆ		
16	火	○	中細うどん			○			中細うどん			762	
			ちゃんぽん麺			○		ぶた肉 なんと		にんじん キャベツ もやし 干しいたけ たら	中華スープの素 しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			信田煮	○		○		油揚げ すけとうだら 卵		にんじん			
			ごぼうサラダ	○		○			ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん			
ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ							
17	水		雪にんじんパン			○			雪にんじんパン			885	ドレッシング : クラス1本
			牛乳		○			牛乳					
			ワンタンスープ			○		ぶた肉	ワンタン	にんじん 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			かぼちゃチーズフライ			○	○	チーズ	パン粉 たたね油	かぼちゃ			
			スプリングサラダ							かぶ アスパラガス きゅうり			
ごまドレッシング						ごまドレッシング							
18	木	○	ごはん						ごはん			820	
			牛乳		○			牛乳					
			ほたてと野菜のだし活みそ汁					ほたて 豆腐 みそ		にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう			
			県産厚焼き卵	○		○		卵					
			ひじきと枝豆の煮物	○		○		ひじき ちくわ	サラダ油 砂糖	枝豆	しょうゆ		
お祝いクレープ						お祝いクレープ							
19	金		ごはん						ごはん			834	
			牛乳		○			牛乳					
			ポークカレー			○	○	ぶた肉 スキムミルク	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん	カレールウ ホワイトルウ		
			キャベツの彩り煮						サラダ油	キャベツ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン カリフラワー にんじん			
福神漬			○				大根 なす れんこん						
22	月	○	ごはん						ごはん			763	ソース : クラス2本
			牛乳		○			牛乳					
			大根とじゃがいものみそ汁					みそ	じゃがいも	大根 ねぎ			
			豆腐ハンバーグ			○		豆腐 とり肉		玉ねぎ			
			ソース								ソース		
			わか草和え			○				ほうれん草 キャベツ にんじん	めんつゆ		
ミニアセロラゼリー						ミニアセロラゼリー							

「つぼん汁」は、
熊本県の郷土料理です。

毎月19日は、
食育の日です。



4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。

2024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				使用する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		
23	火	○	中華そば			○			中華めん			745	
			海藻ラーメン			○		わかめ めかぶ		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					
			とり肉とうずら卵の煮物	○		○		とり肉 うずら卵	砂糖	しょうが にんじん たまごたけ ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ		
			パイン缶								パイン		
			ミニフィッシュアーモンド					いわし	アーモンド				
24	水	○	ご飯						ご飯			786	
			牛乳		○			牛乳					
			せんべい汁			○		とり肉	おつゆせんべい	にんじん ごぼう 干しいたけねぎ	しょうゆ		
			いかスタミナ立田			○		いか	でんぷん なたね油				
			アスパラガスのソテー	○	○			ロースハム	サラダ油	アスパラガス キャベツ			
25	木	○	ご飯						ご飯			745	
			牛乳		○			牛乳					
			根菜汁					とり肉 大豆 みそ	里いも	大根 にんじん ごぼう			
			いわし三平煮			○		いわし			酒かす		
			もやしとさつま揚げの炒め物			○		さつま揚げ	サラダ油 砂糖	もやし ピーマン	しょうゆ		
			プルーン										
26	金	○	ご飯						ご飯			845	シウロンポー : 1人2個 ドレッシング : クラス1本
			牛乳		○			牛乳					
			中華あんかけ豆腐			○		豆腐 ぶた肉 いか	サラダ油 でんぷん	白菜 たけのこ にんじん しょうがねぎ さやいんげん きくらげ	中華うま煮の素 中華スープの素 しょうゆ		
			シウロンポー			○		ぶた肉 とり肉	小麦粉	キャベツ			
			韓国風サラダ							ほうれん草 もやし にんじん			
			ナムルドレッシング			○			ナムルドレッシング				
30	火	○	中華そば(めん)			○			中華めん			774	ミニトマト : 1人2個
			中華そば			○		ぶた肉 なた		しなちくねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			高野豆腐の五目煮			○		高野豆腐 とり肉	砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが	しょうゆ		
			ミニトマト								ミニトマト		
			ヨーグルト		○			ヨーグルト					
											月平均摂取量	797	
											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。

- ◎4月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、ごぼう、ふき、ほたて、県産厚焼き卵、ごぼうサラダです。
- 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。

～ ご家庭のみなさまへ ～

市のホームページでは、献立のお知らせのほか、学校給食のレシピや給食時間の校内放送資料を紹介しています。ぜひご覧ください。

🌸🌸🌸🌸🌸 ご入学・ご進級おめでとうございませう 🌸🌸🌸🌸🌸

4月は学校生活の新しいスタートの月です。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。給食センターでは、みなさんが毎日元気に過ごせるように、給食をとおして健康づくりのお手伝いをします。

《献立の内容について》

- ◆ごはん(週3～4回) : 八戸産「まっしぐら」を使用しています。大麦ごはんや赤飯もあります。
- ◆パン(第1・3・5水曜日) : 青森県産小麦「ゆきちから」を100%使用しています。コッペパン、黒コッペパン、雪にんじんパン、県産米粉を使用した米粉パンなどがあります。
- ◆めん(週1回) : めんには青森県産小麦「ねばりごし」を30%まぜています。中華そば、うどん、きしめん、そうめんなどがあります。
- ◆牛乳(毎日) : 1本200ccで、青森県産牛乳です。たんぱく質やカルシウムなど、成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。
- ◆おかず : 和食・洋食・中華などの料理や、郷土料理、行事食なども取り入れています。調理方法も煮る、炒める、揚げる、和えるなど変化をもたせるように工夫しています。



～郷土料理や県産品を取り入れた献立～

6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を実施しています。全国にほこれる青森県や八戸市の食べものを知って、ふるさとを大切に思う気持ちをもってほしいという願いをこめています。<5年度11月に実施した献立>



- ★ごはん
- ★牛乳
- ★ほたて汁
- ★さけ塩焼き
- ★長いものそぼろ煮
- ★りんご