

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。

2023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 | | |
| 10 | 月 | ○ | ご飯 牛乳 親子煮 さけ塩焼き 白菜のポン酢和え | | ○ | | | 牛乳 とり肉 卵 さけ | ご飯 板ふ 砂糖 | 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ みつば | しょうゆ 白菜 もやし ポン酢しょうゆ しょうゆ | 825 | |
| 11 | 火 | ○ | 中細うどん ちゃんぽん麺 牛乳 コロケ ごぼうサラダ ミニピーチゼリー | | | ○ | | ぶた肉 なた 牛乳 | じゃがいも パン粉 なたね油 ごま マヨネーズ ミニピーチゼリー | 玉ねぎ ごぼう にんじん | 中華スープの素 しょうゆ | 757 | |
| 12 | 水 | | 米粉パン 牛乳 野菜スープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの塩ゆで | | ○ | ○ | | 牛乳 ベーコン 豆腐 とり肉 | じゃがいも | 玉ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ ブロッコリー | しょうゆ | 838 | |
| 13 | 木 | ○ | ご飯 牛乳 豚汁 たこメンチカツ 切り干し大根の炒め物 | | ○ | | | 牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ すけとうだら たこ さつまあげ | じゃがいも 板ふ パン粉 なたね油 サラダ油 砂糖 | ごぼう にんじん ねぎ こんにやく キャベツ 切り干し大根 にんじん | しょうゆ | 846 | |
| 14 | 金 | ○ | ご飯 牛乳 中華あんかけ豆腐 ショウロンポー 韓国風サラダ ナムルドレッシング | | ○ | | | 牛乳 豆腐 ぶた肉 いか ぶた肉 とり肉 | サラダ油 でんぷん 小麦粉 | 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 キャベツ ほうれん草 もやし にんじん | 中華うま煮の素 中華スープの素 しょうゆ | 807 | ショウロンポー : 1人2個 ドレッシング : クラス1本 |
| 17 | 月 | ○ | ご飯 牛乳 ほたてと野菜のだし活みそ汁 肉団子 菜の花和え ミニフィッシュアーモンド | | ○ | | | 牛乳 ほたて 豆腐 みそ ぶた肉 とり肉 いわし | | にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう 玉ねぎ 砂糖 アーモンド ごま | 菜の花 もやし しょうゆ | 754 | 肉団子 : 1人2個 |
| 18 | 火 | | スパゲッティ スパゲッティミートソース 牛乳 スプリングサラダ ごまドレッシング もも缶 | | | ○ | | 牛乳 ぶた肉 大豆 牛乳 | スパゲッティ | 玉ねぎ ピーマン トマトピューレー | ミートソース かぶ アスパラガス きゅうり もも | 888 | ドレッシング : クラス2本 |
| 19 | 水 | ○ | ご飯 牛乳 ワンタンスープ いかねぎカツ ほうれん草とコーンのソテー | | ○ | | | 牛乳 ぶた肉 いか ツナ | ご飯 ワンタン パン粉 なたね油 サラダ油 | にんじん 白菜 もやし 干ししいたけ ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 玉ねぎ コーン | 中華スープの素 しょうゆ | 767 | 毎月19日は、 食育の日です。 |
| 20 | 木 | ○ | ご飯 牛乳 つぼん汁 県産厚焼き卵 キャベツの炒め物 お祝いゼリー | | ○ | ○ | | 牛乳 とり肉 ちくわ 焼き豆腐 卵 | ご飯 | 大根 にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ キャベツ にんじん ピーマン | しょうゆ | 801 | 「つぼん汁」は熊本県 の郷土料理です。 |
| 21 | 金 | ○ | ご飯 牛乳 白菜とじゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 引き昆布の煮つけ | | ○ | | | 牛乳 油揚げ みそ さば みそ 引き昆布 さつまあげ | ご飯 じゃがいも 砂糖 | 白菜 ぶなしめじ にんじん 大根菜 ねぎ にんじん | しょうゆ | 780 | |
| 24 | 月 | ○ | ご飯 牛乳 せんべい汁 いわし三平煮 ほうれん草のおかか和え カシューナッツ | | ○ | | | 牛乳 とり肉 いわし かつお節 | ご飯 おつゆせんべい カシューナッツ | にんじん ごぼう たもぎたけ 干ししいたけ ねぎ ほうれん草 もやし | しょうゆ 酒かす | 777 | |

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。

2023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 | | |
| 25 | 火 | ○ | 中華そば(めん) | | | ○ | | | 中華めん | | | 757 | ミニトマト : 1人2個 |
| | | | 中華そば | | | ○ | | ぶた肉 なると | | 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 ヨーグルト | | ○ | | | ヨーグルト | | ミニトマト | | | |
| 26 | 水 | | コッペパン | | ○ | ○ | | | コッペパン | | | 795 | |
| | | | いちごジャム | | | | | | いちごジャム | | | | |
| | | | 牛乳 | | ○ | | | 牛乳 | | | | | |
| | | | いかボールスープ | | | ○ | | いか団子 | | 白菜 にんじん ぶなしめじ 小松菜 干しいたけ | 中華スープの素 しょうゆ | | |
| | | | ミートソース入りオムレツ | ○ | ○ | | | 卵 かまぼこ | | ピーマン 玉ねぎ | | | |
| ポテトソテー | | | | | ベーコン 大豆 | サラダ油 | 枝豆 | | | | | | |
| ポケットチーズ | | ○ | | | チーズ | | | | | | | | |
| 27 | 木 | | ご飯 | | | | | | ご飯 | | | 830 | |
| | | | 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 黄ピーマン 赤ピーマン オレンジピーマン カリフラワー にんじん 大根 なす れんこん | | | |
| 28 | 金 | ○ | ご飯 | | | | | | ご飯 | | | 805 | ソース : クラス2本 |
| | | | 牛乳 | | ○ | | | 牛乳 | | | | | |
| | | | 打ち豆汁 | | | | | 大豆 油揚げ みそ | 里いも | 大根 にんじん ごぼう ねぎ | | | |
| | | | 白身魚フライ | | | ○ | | ホキ | パン粉なたね油 | | | | |
| | | | ソース | | | | | | | | ソース | | |
| 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 | | | | | | |

「打ち豆汁」は新しい料理で、福井県の郷土料理です。

※ 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 | 802 |
| 八戸市摂取基準 | 830 |

◎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。

◎4月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、卵、ごぼう、みつ葉、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す 🌸🌸🌸🌸

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、みなさんが健康で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り、ふるさとを大切に思う気持ちを持ってほしいという願いをこめています。

<4年度11月に実施した献立>



- ★ごはん
- ★牛乳
- ★山海汁
- ★長いものそぼろ煮
- ★県産厚焼き卵
- ★りんご

