

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

小学校

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			619	
			ジョア(ストロベリー)	○				ジョア(ストロベリー)					
			ポークカレー	○	○			ぶたにく スキムミルク	じゃがいも サラダあぶら	かぼちゃ たまねぎ 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 ひよこめ	サラダあぶら	カリフラワー さやいんげん あかピーマン	コンソメ		
			ふくじんづけ			○				だいこん なす れんこん			
ひなあられ						ひなあられ							
3	火	○	ちゅうかそば(めん)			○			ちゅうかめん			607	
			ちゅうかそば			○		ぶたにく なたね わかめ		しなちく ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はるまき			○		とりにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ にんじん			
			ブロッコリーのごまあえ			○			ごま	ブロッコリー にんじん	ごまあえのもと		
4	水		コッペパン(1・2ねん まるパン)	○	○				コッペパン			593	ウインナー : ひとり2ほん
			ぎゅうにゅう	○				ぎゅうにゅう					
			やさいスープ			○		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ		
			ポイロウインナー					ウインナー					
			ビーンズソテー	○	○			だいず	サラダあぶら	えだまめ コーン	コンソメ		
5	木	○	ごはん						ごはん			561	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいとえのきたけのみそしる					あぶらあげ みそ		はくさい 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	パンこ なたねあぶら	キャベツ			
			ひきこんぶのにつけ			○		ひきこんぶ きつまあげ だいず	さとう	にんじん	しょうゆ		
6	金	○	ごはん						ごはん			663	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			つぼんじる	○	○			とりにく ちくわ とうふ		だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			ながいものみそそばろに			○		ぶたにく だいずミート みそ	ながいも さとう	にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ		
			いそはなたまごまき	○	○			たまご あおりの		にんじん			
おいわいクレープ						おいわいクレープ							
9	月	○	ごはん						ごはん			642	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ひつつみ			○		とりにく	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそに					さば みそ					
			やさいのあまぜあえ							キャベツ きゅうり もやし			
10	火	○	ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん			556	
			ちゃんこうどん			○		とりにく なたね あぶらあげ	でんぶん	だいこん にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やさいメンチカツ			○		とりにく ぶたにく	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			ブロッコリーのソテー					ツナ	サラダあぶら	ブロッコリー きピーマン あかピーマン			
11	水	○	ごはん						ごはん			579	コーン しゅうまい : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			わかめとじゃがいものみそしる					わかめ こうやどうふ みそ	じゃがいも	ねぎ			
			きりほしだいこんいりピピンバ			○		ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	きりほしだいこん ほうれんそう もやし にんじん にんにく	やきにくのたれ しょうゆ		
			コーンしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ コーン			
12	木	○	ごはん						ごはん			671	あじフライは、 ほねにきをつけて たべましょ う。 ドレッシング : クラス1ぼん
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			かきたまじる	○	○			とりにく たまご なたね	でんぶん	にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			あじフライ			○		あじ	パンこ なたねあぶら				
			かんこくふうサラダ							ほうれんそう 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							
13	金	○	ごはん						ごはん			593	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			さつまじる					ぶたにく みそ	さつまいも	だいこん ごぼう にんじん ごんにやく ねぎ			
			いわしうめしょうゆに			○		いわし		うめ			
			カリフラワーのしおゆで							カリフラワー			
16	月	○	ごはん						ごはん			577	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			にらとうふのみそしる					とうふ みそ		にら たまねぎ にんじん			
			とりつくね			○		とりにく	パンこ	たまねぎ にんじん			
			もやしとちくわのいためもの	○	○			ちくわ	サラダあぶら さとう	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

小学校

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	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			599	
			かいそうラーメン			○		わかめ なると		はくさい もやし しなちく コーン ねぎ	しおラーメンスープのもと ちゅうかスープのもと		
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			にこもり			○		さつまあげ こうやどうふ	さつまいも でんぷん さとう	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ		
			けんさんあつやきたまご	○		○		たまご					
18	水		コッペパン (1・2ねん まるパン)		○	○			コッペパン			584	
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			ポテトスープ			○		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん パセリ	しょうゆ		
			しろはなまめコロッケ			○	○	しろはなまめ	パンこ なたねあぶら				
			キャベツのソテー						サラダあぶら	キャベツ あかピーマン ピーマン			
19	木	○	ごはん						ごはん			575	
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			どさんこじる			○		ぶたにく みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ねぎ にんにく しょうが	みそラーメンのもと ちゅうかスープのもと		
			にしんみぞれに			○		にしん		だいこん			
			ごぼうとくきわかめのいためもの	○		○		くきわかめ ちくわ	ごま さとう サラダあぶら	ごぼう にんじん こんにやく	しょうゆ		
23	月	○	ごはん						ごはん			575	
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			もやしとなまあげのみそしる					なまあげ みそ	じゃがいも	もやし こまつな ねぎ			
			ちくぜんに			○		とりにく	さとう サラダあぶら	ごぼう にんじん こんにやく れんこん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ		
			だしまきたまご	○		○		たまご					
24	火	○	ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん			578	
			きつねうどん			○		とりにく あぶらあげ かまぼこ		ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			コロッケ			○			じゃがいも パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			ほうれんそうとハムのソテー	○	○			ロースハム	サラダあぶら	ほうれんそう カリフラワー コーン			
25	水	○	ごはん						ごはん			579	にくだんご : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			ちゅうかスープ			○		とりにく		にんじん はくさい ねぎ ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			にくだんご			○		ぶたにく とりにく		たまねぎ			
			だいずのごもくに			○		だいず こんぶ さつまあげ	さとう	にんじん ごぼう こんにやく	しょうゆ		

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	597
八戸市摂取基準	650

◎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。

給食時間を振り返ろう



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方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物も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させ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。

水、缶詰、レトルト食品、乾物など。
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。