



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

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				使用する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 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	○	ちゅうかそば				○		ちゅうかめん			636		
			タンメン				○	ぶたにく いか なんと		キャベツ はくさい にんじん もやし ねぎ しなちく	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 しろみざかなフライ				○	ぎゅうにゅう ホキ		パンこ なたねあぶら				
			さいいんげんのあぶらいため				○	さつまあげ	サラダあぶら	さいいんげん こんにやく	しょうゆ めんつゆ			
10	水	○	ごはん					ごはん				605	こもちししゃも しおやき : ひとり2び 	
			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 みそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ				
			ビーフのごもくいため	○	○		○	いか ロースハム	ビーフ サラダあぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ			
11	木	○	ごはん					ごはん				676		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			とんじる				○	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも いたふ	ごぼう にんじん ねぎ こんにやく				
			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				
12	金	○	ごはん					ごはん				598	にくだんご : ひとり2こ 	
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			つぼんじる	○			○	とりにく ちくわ やきどうふ		だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ			
			にくだんご				○	ぶたにく とりにく		たまねぎ				
15	月	○	ごはん					ごはん				628		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			こまつなとあぶらあげのみそしる					とうふ あぶらあげ みそ		こまつな				
			さばのみそに ふきのいためもの				○	さば みそ さつまあげ	サラダあぶら さとう	ふき にんじん こんにやく	しょうゆ			
16	火	○	ちゅうぼそうどん				○	ちゅうぼそうどん				566		
			ちゃんぽんめん				○	ぶたにく なんと	にんじん キャベツ もやし ほししいたけ にはら	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						
			しのだに	○			○	あぶらあげ すけとうだら たまご		にんじん				
17	水		ゆきにんじんパン				○	ゆきにんじんパン				640	ドレッシング : クラス1ぼん	
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			ワンタンスープ				○	ぶたにく	ワンタン	にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ			
			かぼちゃチーズフライ	○	○			チーズ	パンこ なたねあぶら	かぼちゃ				
18	木	○	ごはん					ごはん				667		
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
			ほたてとやさいのだしかつみそしる					ほたて とうふ みそ		にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう				
			けんさんあつやきたまご	○			○	たまご						
19	金		ひじきとえだまめのにも	○			○	ひじき ちくわ	サラダあぶら さとう		えだまめ	しょうゆ	654	
			おいわいクレープ						おいわいクレープ					
			ごはん					ごはん						
			ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう						
22	月	○	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	たまねぎ にんじん	カレールウ ホワイトルウ	594	ソース : クラス2ぼん 	
			キャベツのいろどりに						サラダあぶら	キャベツ ピーマン あかピーマン きピーマン カリフラワー にんじん				
			ふくじんづけ				○			だいこん なす れんこん				
			ごはん					ごはん						
22	月	○	ぎゅうにゅう				○	ぎゅうにゅう				594		
			だいこんとじゃがいものみそしる					みそ	じゃがいも	だいこん ねぎ				
			とうふハンバーグ				○	とうふ とりにく		たまねぎ				
			ソース								ソース			
22	月	○	わかくさあえ				○			ほうれんそう キャベツ にんじん	めんつゆ			

「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

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	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			579	
			かいそうラーメン			○		わかめ めかぶ		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					
			とりにくとうずらたまごのもの	○		○		とりにく うずらたまご	さとう	しょうが にんじん たもぎたけ ピーマン あかピーマン	しょうゆ		
			パインかん							パイン			
24	水	○	ごはん					ごはん				619	
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			せんべいじる				○	とりにく	おつゆせんべい	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			いかスタミナつつた				○	いか	でんぶん なたねあぶら				
			アスパラガスのソテー	○	○			ロースハム	サラダあぶら	アスパラガス キャベツ			
25	木	○	ごはん					ごはん				591	
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			こんさいじる					とりにく だいたい みそ	さといも	だいこん にんじん ごぼう			
			いわしさんべいに				○	いわし			さけかす		
			もやしとさつまあげのいためもの				○	さつまあげ	サラダあぶら さとう	もやし ピーマン	しょうゆ		
			プルーン							プルーン			
26	金	○	ごはん					ごはん				693	ショウロンポー : ひとり2こ ドレッシング : クラス1ぼん
			ぎゅうにゅう			○		ぎゅうにゅう					
			ちゅうかあんかけどうふ				○	どうふ ぶたにく いか	サラダあぶら でんぶん	はくさい たけのこ にんじん しょうが ねぎ さやいんげん きくらげ	ちゅうかうまにのもと ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ショウロンポー				○	ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ			
			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				
30	火	○	ちゅうかそば(めん)			○		ちゅうかめん				632	ミニトマト : ひとり2こ
			ちゅうかそば				○	ぶたにく なんと		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					
			こうやどうふのごもくに				○	こうやどうふ とりにく	さとう サラダあぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ 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					

※ 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	625
八戸市摂取基準	650

◎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