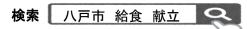
4月 分献立のお知らせ

(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 八戸市 給食 献立 もご覧いただけます。 アクセスはこちらから⇒⇒





◎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〇印をつけています。 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。

八戸市教育委員会 北地区給食センター Tel: 0178(28)1711 2025年度 中学校

			2025年度					中字校	八尸巾教育安貝第	会北地区給食セン	<u> / ダ ー Tel:</u>	<u> </u>	28) 1711
									使用するおもな食品とからだの中でのはたらき				
日	曜日			アレルギー表示			長示					エカリギー	
		はし	献立名	<u> </u>				おもに体を作る	おもにエネルドーのもとになる	おもに体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	備考
		持参日		卵	乳	小 麦	えび	たんぱく質、無機質を	炭水化物、脂質を	カロテン、ビタミンCを			
						友	O	多く含む 	多く含む	多く含む			A comment to the decorate
			ご飯					.i =1	ご飯			-	さば照り焼きは、 骨に気をつけて食
			牛乳		0			牛乳		ごぼう キャベツ		770	べましょう。
8	火	0	豚汁			0		ぶた肉 豆腐 みそ	じゃがいも 板ふ	にんじん ねぎ		776	
			さば照り焼き	_		0		さば			. 5.1	_	
			ひじきと枝豆の煮物 ご飯	0		0	- 1	ひじき ちくわ	サラダ油 砂糖 ご飯	こんにゃく 枝豆	しょうゆ		
			牛乳		0				- 以			-	
9	水	0	もずくスープ			0		<u>・ パートーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー</u>	マロニー	白菜 にんじん	しょうゆ	735	
Ĭ		_	·							干ししいたけ ねぎ ごぼう もやし にんじん	中華スープの素 中華スープの素		
			和風ビビンバ			0		ぶた肉 みそ	砂糖 サラダ油 ごま油	ほうれん草 たくあん漬	しょうゆ	-	
			県産厚焼き卵 中華そば	0		0	- 1	90	中華めん				肉しゅうまい
	木		タンメン			0		 ぶた肉 なると	十半8770		塩ラーメンスープの素	-	R しゅうまい : 1人2個
10			<u>タンペン</u> 牛乳		0	_		<u> </u>		もやし ねぎ しなちく	中華スープの素	700	
10		_	11 1 肉しゅうまい		0	0		牛丸 ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ		783	
				0		0		ちくわ	サラダ油	さやいんげん こんにゃく	しょうゆ めんつゆ		
			ヨーグルト		0			ヨーグルト					
			ご飯						ご飯]	
			牛乳		0		-+	牛乳		ごぼう にんじん 大根			
11	金	_	いももち汁			0		とり肉	じゃがいも	ぶなしめじ ねぎ	しょうゆ	764	
			たこメンチカツ			0		すけとうだら たこ	パン粉なたね油	キャベツ			
			ふきの含め煮			0		さつま揚げ	砂糖	ふき こんにゃく にんじん	しょうゆ		
			ご飯		Ĺ		\prod		ご飯				肉団子
			牛乳		0		- 4	牛乳			中華うま煮の素	-	:1人2個
14	月		中華あんかけ豆腐			0		ぶた肉 豆腐 なると	サラダ油 でんぷん		中華スープの素	769	
			肉団子			0		 ぶた肉 とり肉		玉ねぎ	しょうゆ		
			パイン缶					איינא ביוא		パイン			
			ご飯						ご飯				
			牛乳		0			牛乳				788	
15	火		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			
			おからの煮物コロッケ			0		おから ひじき	じゃがいも パン粉 なたね油				
			 大根のそぼろ煮			0		 とり肉 大豆ミート	砂糖 でんぷん	大根 大根菜	しょうゆ	-	
			ご飯						ご飯				
	水		牛乳		0		-	牛乳				733	
16		0	せんべい汁			0		とり肉	おつゆせんべい	にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			いわし三平煮			0	-	いわし			酒かす		
			ほうれん草のごま炒め			0	:	さつま揚げ	ごま サラダ油	ほうれん草 もやし にんじん	ごま和えの素 しょうゆ		
			細うどん			0			細うどん				es-
	木		卵うどん	0		0		とり肉 卵 なると		キャベツ にんじん 干ししいたけ みつば	しょうゆ		
17		_	牛乳		0		4	牛乳				749	
			かぼちゃチーズフライ		0	0	-	チーズ	パン粉なたね油	かぼちゃ		1	
			菜の花和え **カンゼリー			0			砂糖	菜の花 もやし	しょうゆ	-	
-			お祝いゼリー 雪にんじんパン			0	-		お祝いゼリー 雪にんじんパン			886	
			キ乳 キ乳		0		-					300	
18	金		クリームシチュー		Ó	0	١.	ベーコン スキムミルク	じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん	クリームポタージュ	 	月19日は、
10	<u>317</u>		チキンピカタ	\cap	0			<u>生クリーム</u> とり肉 卵 チーズ	小麦粉	ぶなしめじ パセリ	ベシャメルソース	\	食育の日です。
		<u> </u>	<u>ブロッコリーの塩</u> ゆで							ブロッコリー	,	1/	
			ご飯						ご飯		/_		
			牛乳		0			牛乳]	
21	月	0	大根とじゃがいものみそ汁					みそ 	じゃがいも	大根 ねぎ		736	
			豆腐ハンバーグ			0		豆腐 とり肉 油揚げ さつま揚げ	T.l. lifet	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ		-	
			きのこのおかか煮			0		かつお節	砂糖	玉ねぎ にんじん	しょうゆ めんつゆ	<u> </u>	
			ご飯 生型		0				ご飯				5::2
22	火	0	<u>牛乳</u> 若竹汁			0		午乳 わかめ		たけのこ	しょうゆ	766	
			<u> </u>			\dashv		かぬ, さば みそ		,	J 5 7 17		
			五目きんぴら			0		<u> </u>	ごま 砂糖 サラダ油	ごぼう にんじん	しょうゆ		
\dashv			ご飯			\dashv	\dashv		<u>ごま油</u> ご飯	さやいんげん こんにゃく			
			<u> </u>		0	\exists	-		_ wA			1	
23	水	0	大根菜と里いものみそ汁					<u>・13</u> 油揚げ みそ	里いも	大根菜のねぎ		720	
۷۵										ごぼう にんじん	中華スープの素	738	
23			三昭百座の五日老 「			\bigcirc	Į-	三昭 古	砂糖 サラダ油	1+11111111			
23			高野豆腐の五目煮 磯華卵巻	0		0		高野豆腐 とり肉 	砂糖 サラダ油 	干ししいたけ さやいんげん しょうが にんじん	しょうゆ		

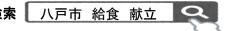
4月 分献立のお知らせ

(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⇒⇒





◎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〇印をつけています。 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 北地区給食センター Tel:0178(28)1711

			1 72					J 177	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		. *		
				アレルギー表示		- T	┃						
日	曜日	はし	献立名					おもに体を作る	おもにエネルドーのもとになる	おもに体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	備考
	I	持参日		卵	乳	小 麦	えび	たんぱく質、無機質を 多く含む	炭水化物、脂質を 多く含む	カロテン、ビタミンCを 多く含む			
		0	中細うどん		(0			中細うどん				コインチーズ : 1人2個
			ちゃんこうどん			0	• •	すなると 油揚げ	でんぷん	大根 にんじん たもぎたけ ねぎ	しょうゆ		
24	木		牛乳		0		牛乳					706	
l			ごぼうメンチカツ		(0	ぶた肉	9	パン粉 なたね油	玉ねぎ ごぼう		700	
			若草和え			0				ほうれん草 キャベツ にんじん	めんつゆ しょうゆ		
			コインチーズ		0		チース	,,					
l			ご飯						ご飯			_	
			牛乳		0		牛乳						
25	金		ポークカレー		0	0	ぶた肉	3 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	877	
İ			ベジタブルソテー		0	0	ウイン	/ナー ひよこ豆	サラダ油	カリフラワー コーン ピーマン 赤ピーマン	コンソメ	0//	
l			福神漬		(0				大根 なす れんこん			
			ミニフィッシュアーモンド				いわし	,	アーモンド				
l		0	ご飯						ご飯				子持ちししゃも 磯辺フリッター : 1人2尾
			牛乳		0		牛乳						
28	月		小松菜と油揚げのみそ汁				豆腐	油揚げ みそ	じゃがいも	小松菜 にんじん		770	
			子持ちししゃも磯辺フリッター		(0	子持ち	ししゃも あおさ	小麦粉 なたね油				
			野菜の甘酢和え							キャベツ きゅうり もやし			
	Ī		ご飯						ご飯				
			牛乳		0		牛乳						
30	水	0	キャベツとえのきたけのみそ汁					ド みそ		キャベツ にんじん えのきたけ		777	
			生揚げのカレー炒め			0	大豆		砂糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	しょうゆ		
			にしん照り煮		(0	にしん	,					
	'''	兼 昌ι⋅	+ 日本物で計算し ハラ	*	₩	七	合担币	7甘淮に近い応にナ	なるよう考慮した献立を作り	哉! アハキオ	月平均摂取量	772]
•X•	*	/=> == 1 .	, p	m :	エイン	,	III ### HV	/ / 	」 ヘュコモ 原し / アドレノタギヒ	nviI. _		000	

- ※ 宋養量は、月平均で計算し、八戸市字校給食摂取基準に近い値になるよっ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、卵、小松菜、ごぼう、みつば、 大豆ミート、にんにく、ふき、ほたて、さば照り焼き、県産厚焼き卵、

ごぼうメンチカツです。

- 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 ~

八戸市摂取基準

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。



60 (m) 60 (m) 60 (m)

ご入学・ご進級おめでとうございます (4) CO (4) CO

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。

: 青森県産小麦「ゆきちから」を100%使用してい ◆パ ン

(第1・3・5金曜日) 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。

: めんには青森県産小麦「ねばりごし」を30%まぜて ◆め ん(週1回)

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。

:和食・洋食・中華などの料理や、郷土料理、行事食な ◆お か ず

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

<6年度11月に実施した献立>



- ★牛乳
- ★スタミナ豚汁
- **★**いかメンチカツ
- ★引き昆布の煮つけ
- ★りんご