

# 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 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

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		
9	火	○	ご飯 牛乳 わかめとじゃがいものみそ汁 ビーフンの五目炒め 子持ちししやも塩焼き		○			牛乳 わかめ みそ いか ロースハム 子持ちししやも	ご飯 じゃがいも ビーフン サラダ油	玉ねぎ ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干ししいたけ	中華スープの素 しょうゆ	761	子持ちししやも塩焼き : 1人2尾 
10	水	○	ご飯 牛乳 親子煮 さけ塩焼き ブロッコリーの炒め物		○			牛乳 とり肉 卵 さけ	ご飯 板ふ 砂糖 サラダ油	玉ねぎ にんじん 干ししいたけ みつば ブロッコリー ヤングコーン 赤ピーマン	しょうゆ	837	
11	木	○	中細うどん ちゃんぽん麺 牛乳 信田煮 ごぼうサラダ ミックスマツ			○		牛乳 ぶた肉 なんと 油揚げ すけとうだら 卵	中細うどん ごま マヨネーズ アーモンド カシューナッツ	にんじん キャベツ もやし 干ししいたけ にはら にんじん ごぼう にんじん	中華スープの素 しょうゆ	762	
12	金	○	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 さつま揚げ	ご飯 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	862	
15	月	○	ご飯 牛乳 ほたてと野菜のだし活みそ汁 県産厚焼き卵 ひじきと枝豆の煮物 お祝いクレープ		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば みそ さつま揚げ	ご飯 大豆 油揚げ みそ さば みそ さつま揚げ	にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう 枝豆	しょうゆ	822	
16	火	○	ご飯 牛乳 つぼん汁 肉団子 菜の花和え ミニピーチゼリー		○			牛乳 とり肉 ちくわ 焼き豆腐 ぶた肉 とり肉	ご飯 砂糖 ミニピーチゼリー	大根 にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ 玉ねぎ 菜の花 もやし	しょうゆ	747	肉団子 : 1人2個 
17	水	○	ご飯 牛乳 小松菜と油揚げのみそ汁 さばのみそ煮 ふきの炒め物		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ さば みそ さつま揚げ	ご飯 小松菜	ふき にんじん こんにやく	しょうゆ	817	
18	木	○	中華そば 海藻ラーメン 牛乳 とり肉とうずら卵の煮物 パイン缶 ミニフィッシュアーモンド			○		牛乳 わかめ めかぶ 牛乳 とり肉 うずら卵 いわし	中華めん 砂糖 アーモンド	白菜 もやし しなちく コーン ねぎ しょうが にんじん たまごたけ ピーマン 赤ピーマン パイン	塩ラーメンスープの素 中華スープの素 しょうゆ	745	
19	金		雪にんじんパン 牛乳 ワンタンスープ かぼちゃチーズフライ スプリングサラダ ごまドレッシング		○			牛乳 ぶた肉 チーズ	雪にんじんパン ワンタン パン粉なたね油 ごまドレッシング	にんじん 白菜 もやし 干ししいたけ ねぎ かぼちゃ かぶ アスパラガス きゅうり	中華スープの素 しょうゆ	885	毎月19日は、 食育の日です。
22	月		ご飯 牛乳 ポークカレー キャベツの彩り煮 福神漬		○			牛乳 ぶた肉 スキムミルク	ご飯 じゃがいも サラダ油 サラダ油	玉ねぎ にんじん 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 大根 なす れんこん	カレーウ ホワイトルウ	834	
23	火	○	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	ご飯 サラダ油 でんぷん 小麦粉 ナムルドレッシング	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	845	ショウロンポー : 1人2個 ドレッシング : クラス1本

「つぼん汁」は、  
熊本県の郷土料理です。

# 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 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

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		
24	水	○	ご飯 牛乳 根菜汁 いわし三平煮 もやしとさつま揚げの炒め物 ブルーベリー		○			牛乳 とり肉 大豆 みそ いわし さつま揚げ	ご飯 里いも サラダ油 砂糖	大根 にんじん ごぼう もやし ピーマン ブルーベリー	酒かす しょうゆ	746	
25	木	○	中華そば(めん) 中華そば 牛乳 高野豆腐の五目煮 ミニトマト ヨーグルト			○		ぶた肉 なたね油 牛乳 高野豆腐 とり肉 ヨーグルト	中華めん 砂糖 サラダ油	しなちく ねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが ミニトマト	中華スープの素 しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ	774	ミニトマト : 1人2個 
26	金	○	ご飯 牛乳 せんべい汁 いかスタミナ立田 アスパラガスのソテー		○			牛乳 とり肉 いか ロースハム	ご飯 おつゆせんべい でんぷん なたね油 サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ アスパラガス キャベツ	しょうゆ	787	
30	火	○	ご飯 牛乳 大根とじゃがいものみそ汁 豆腐ハンバーグ ソース わか草和え ミニアセロラゼリー		○			牛乳 みそ 豆腐 とり肉	ご飯 じゃがいも	大根 ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	ソース めんつゆ	763	ソース : クラス2本 
											月平均摂取量	799	
											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、卵、ごぼう、みつば、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。

## 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金曜日) : 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