

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、



2023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	○	ごはん					ごはん				807	ショウロンポー : 1人2個 ドレッシング : クラス1本
			牛乳		○			牛乳					
			中華あんかけ豆腐				○	豆腐 ぶた肉 いか	サラダ油 でんぷん	白菜 たけのこ にんじん しょうが ねぎ	中華うま煮の素 中華スープの素		
			ショウロンポー				○	ぶた肉 とり肉	小麦粉	キャベツ	しょうゆ		
			韓国風サラダ							ほうれん草 もやし にんじん			
11	火	○	ナムルドレッシング				○		ナムルドレッシング			846	
			ごはん					ごはん					
			牛乳		○			牛乳					
			豚汁				○	ぶた肉 豆腐 みそ	じゃがいも 板ふ	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく			
12	水	○	たこメンチカツ				○	すけとうだら たこ	パン粉なたね油	キャベツ		829	
			切り干し大根の炒め物				○	さつまあげ	サラダ油 砂糖	切り干し大根 にんじん	しょうゆ		
			ごはん					ごはん					
13	木	○	牛乳				○	牛乳				756	
			親子煮	○			○	とり肉 卵	板ふ 砂糖	玉ねぎ にんじん 干ししいたけ みつば	しょうゆ		
			さけ塩焼き					さけ					
			白菜のポン酢和え				○			白菜 もやし	ポン酢しょうゆ		
			中細うどん				○		中細うどん				
14	金		ちゃんぽん麺				○	ぶた肉 なんと		にんじん キャベツ もやし 干ししいたけ にはら	中華スープの素 しょうゆ	838	
			牛乳		○			牛乳					
			コロッケ				○		じゃがいも パン粉 なたね油	玉ねぎ			
			ごぼうサラダ	○			○		ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん			
			ミニピーチゼリー						ミニピーチゼリー				
17	月	○	米粉パン				○		米粉パン			780	
			牛乳		○			牛乳					
			野菜スープ				○	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ にんじん 白菜	しょうゆ		
			豆腐ハンバーグ				○	豆腐 とり肉		玉ねぎ			
			ブロッコリーの塩ゆで							ブロッコリー			
18	火	○	お祝いゼリー						お祝いゼリー			801	
			ごはん					ごはん					
			牛乳		○			牛乳					
			つぼん汁	○			○	とり肉 ちくわ 焼き豆腐		大根 にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			県産厚焼き卵	○			○	卵		キャベツ にんじん ピーマン			
19	水	○	キャベツの炒め物						サラダ油			755	肉団子 : 1人2個
			お祝いゼリー						お祝いゼリー				
			ごはん					ごはん					
			牛乳		○			牛乳					
			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			
20	木		肉団子				○	ぶた肉 とり肉		玉ねぎ		892	ドレッシング : クラス2本
			菜の花和え				○		砂糖	菜の花 もやし	しょうゆ		
			ミニフィッシュアーモンド					いわし	アーモンド ごま				
			スパゲッティ				○		スパゲッティ				
			スパゲッティミートソース				○	ぶた肉 大豆	サラダ油	玉ねぎ ピーマン トマトピューレー	ミートソース		
21	金	○	牛乳				○	牛乳				767	
			スプリングサラダ							かぶ アスパラガス きゅうり			
			ごまドレッシング						ごまドレッシング				
			もも缶							もも			
			ワンタンスープ				○	ぶた肉	ワンタン	にんじん 白菜 もやし 干ししいたけ ねぎ	中華スープの素 しょうゆ		
24	月		いかねぎカツ				○	いか	パン粉なたね油	にんじん ねぎ		826	
			ほうれん草とコーンのソテー					ツナ	サラダ油	ほうれん草 玉ねぎ コーン			
			ごはん					ごはん					
			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		
24	月		キャベツの彩り煮							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		826	
			福神漬				○			大根 なす れんこん			

「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、

2023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		
25	火	○	ご飯					ご飯				778	
			牛乳		○			牛乳					
			せんべい汁			○		とり肉	おつゆせんべい	にんじん ごぼう ねぎ たまごたけ 干しいたけ	しょうゆ		
			いわし三平煮			○		いわし			酒かす		
			ほうれん草のおかか和え カシューナッツ			○		かつお節		ほうれん草 もやし			
26	水	○	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 ソース			○		ホキ	パン粉なたね油		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			
27	木	○	中華そば(めん)			○		中華めん				753	ミニトマト : 1人2個
			中華そば			○		ぶた肉 なんと		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	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん しょうが	中華スープの素 しょうゆ		
			ミニトマト ヨーグルト		○			ヨーグルト		ミニトマト			
28	金		コッペパン		○	○		コッペパン				797	
			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			
			ビーンズソテー ポケットチーズ				○	ベーコン 大豆 チーズ	サラダ油	枝豆			
月平均摂取量										802			
八戸市摂取基準										830			

「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。

- ◎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・ご進級おめでとーございませー 🌸🌸🌸🌸

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

