

7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ギー物質に○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。

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				
3	月	○	ご飯 牛乳 オクラのすまし汁 ホキ和風フライ キャベツのポン酢和え		○			牛乳 とり肉 豆腐 なた ホキ みそ	ご飯 マロニー パン粉 なたね油		オクラ にんじん みつば 干しいたけ キャベツ もやし にんじん	しょうゆ ポン酢しょうゆ	754		
4	火	○	ご飯 牛乳 大根と里いものみそ汁 ほうれん草入り厚焼き卵 ふきの炒め物		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ 卵 さつまあげ	ご飯 里いも サラダ油 砂糖		大根 ねぎ ほうれん草 ふき にんじん	しょうゆ	759		
5	水	○	ご飯 牛乳 豚汁 いわしレモン煮 ブロッコリーのごま和え アップルシャーベット		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ いわし	ご飯 じゃがいも 板ふ ごま		ごぼう ねぎ こんにやく レモン ブロッコリー にんじん りんご	ごま和えの素	792		
6	木	○	三色そうめん(めん) 三色そうめん 牛乳 星型ミンチカツ もやしとちくわの炒め物 セタタルト			○			三色そうめん とり肉 なた 牛乳 ぶた肉 ちくわ	ご飯 パン粉 なたね油 サラダ油 砂糖 セタタルト		干しいたけ ほうれん草 にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし ピーマン	しょうゆ	805	
7	金	○	ご飯 牛乳 ささげのみそ汁 筑前煮 子持ちししゃも塩焼き カシューナッツ		○			牛乳 油揚げ みそ とり肉 子持ちししゃも	ご飯 じゃがいも 砂糖 サラダ油 カシューナッツ		さやいんげん 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにやく さやえんどう たもぎたけ	しょうゆ	816	子持ちししゃも 塩焼き : 1人2尾	
10	月	○	ご飯 牛乳 夏野菜入りひつつみ さばみぞれ煮 わかめときゅうりの酢の物		○			牛乳 とり肉 さば わかめ	ご飯 ひつつみ じゃがいも 砂糖		ごぼう にんじん さやいんげん なす ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり	しょうゆ	850		
11	火	○	ご飯 牛乳 中華スープ 肉しゅうまい 切り干し大根のオイスターソース炒め		○			牛乳 うずら卵 豆腐 ぶた肉 ぶた肉	ご飯 小麦粉 サラダ油 ごま油		にんじん たけのこ 白菜 ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 切り干し大根 もやし にんじん ピーマン	中華スープの素 しょうゆ オイスターソース しょうゆ	769	肉しゅうまい : 1人2個	
12	水	○	ご飯 牛乳 ほうれん草と豆腐のみそ汁 肉野菜炒め にしん照焼き		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ ぶた肉 にしん	ご飯 サラダ油 ごま油 砂糖		ほうれん草 たもぎたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが	中華スープの素 しょうゆ	783		
13	木	○	冷やし中華そば 冷やし中華(具) 冷やし中華スープ 牛乳 いかよせフライ さやいんげんのじゃこ炒め			○		わかめ 牛乳 いか たちうお いわし	冷やし中華めん パン粉 なたね油 ごま サラダ油 砂糖 ごま油		きゅうり もやし にんじん さやいんげん こんにやく にんじん	冷やし中華スープ しょうゆ	798		
14	金		米粉パン 牛乳 夏野菜のカレーシチュー オムレツ ビーンズサラダ フレンチドレッシング		○	○		牛乳 とり肉 スキムミルク 生クリーム 卵 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	米粉パン サラダ油 フレンチドレッシング		玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが トマト チャツネ カリフラワー アスパラガス	カレールウ ホワイトルウ	965	ドレッシング : クラス1本 	
18	火	○	ご飯 牛乳 ほたて汁 あじフライ れんこんとつきこんにやくの金平		○			牛乳 ほたて 豆腐 みそ あじ ちくわ	ご飯 パン粉 小麦粉 なたね油 ごま サラダ油 砂糖		にんじん ごぼう 大根 ねぎ れんこん こんにやく にんじん	しょうゆ	793		

「切り干し大根のオイスターソース炒め」は新しい料理です。

7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、微量の混入の可能性(コンタミネーション)があります。

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		
19	水	○	ご飯 牛乳 スワンラータン つくねハンバーグ ブロッコリーのソテー ミニ洋梨ゼリー		○			牛乳 ぶた肉 豆腐 卵 とり肉 サラダ油 ミニ洋梨ゼリー	ご飯 ラー油 でんぷん ごま油 玉ねぎ ブロッコリー ヤングコーン 赤ピーマン	にんじん ねぎ	中華スープの素 しょうゆ	757	毎月19日は 食育の日です。
20	木	○	中華そば じゃじゃめん 牛乳 ごんざ ミニトマト 型抜きチーズ			○		ぶた肉 みそ 牛乳 生揚げ 昆布 チーズ	中華めん ラード 砂糖 でんぷん 里いも 砂糖	ねぎ しょうが	中華スープの素 しょうゆ	806	ミニトマト : 1人2個
21	金	○	ご飯 牛乳 白菜と生揚げのみそ汁 とりのしょうが焼き ひじきと枝豆の煮物 アーモンドカル		○			牛乳 生揚げ みそ とり肉 ひじき ちくわ いわし	ご飯 サラダ油 砂糖 アーモンド ごま	白菜 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ	800	「ごんざ」は奈良県 の郷土料理です。
											月平均摂取量	803	
											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。

◎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。

◎7月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、卵、じゃがいも、さやいんげん、ミニトマト、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、長ねぎ、みつ葉、アスパラガス、にんにく、ふき、アップルシャーベット、豆腐、ほたて、つくねハンバーグです。

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。

夏を元気に過ごすには



★主食、主菜、副菜、汁物をそろえた食事を心がけよう



1日3回の食事で主食、主菜、副菜、汁物をそろえ、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

★早寝・早起きをし、しっかりすいみんをとろう



すいみんは体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで、十分なすいみんをとしましょう。

★冷たい物のとり過ぎに気をつけよう



冷たい物ばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。温かい食べものもとしましょう。

★こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に、少しずつこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

おやつ の食べ方を考えよう

ポイントその1 『時間を決める』

時間を決めずにだらだらと食べていませんか？食事をしっかりとるために時間を決めて食べましょう。



ポイントその2 『量を考える』

おやつは、ついつい食べすぎてしまいがちです。お皿に食べる分だけを取りわけると、量を考えてから食べるようにするといいですね。



ポイントその3 『食べる内容を考えよう』

食事で不足しがちなカルシウムやビタミンを含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販のおやつを食べるときは、食品表示を見ながら選び、脂質、塩分、糖分のとり過ぎに気をつけましょう。



★果物や南部せんべい、するめなどもおすすめです。

★休日や夏休みは、手づくりおやつにもチャレンジしてみよう！