

8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たはらき				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	木	○	中華そば			○			中華めん			779	子持ちししゃも : 1人2尾	
			豚肉と野菜のとんこつラーメン			○		ぶた肉 豆乳 みそ	サラダ油	キャベツ もやし にんじん コーン にら ねぎ しょうが にんにく	豚骨ラーメンスープ 中華スープの素			
			牛乳		○			牛乳						
			子持ちししゃもからあげ カリフラワーの塩ゆで	○	○			子持ちししゃも	小麦粉 なたね油		カリフラワー			
25	金	○	ご飯						ご飯			934		
			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				
			さば生姜煮			○		さば		生姜				
			さやいんげんのごま炒め ミックスマッツ			○		さつまあげ	ごま サラダ油	さやいんげん もやし にんじん	ごま和えの素 しょうゆ			
28	月	○	ご飯						ご飯			766		
			牛乳		○			牛乳						
			煮しめ				○	高野豆腐 油揚げ 昆布	じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ ふき わらび	しょうゆ			
			五目厚焼き卵 きゅうりもみ いそふりかけ	○	○			卵 ひじき	砂糖	ほうれん草 にんじん きゅうり				
29	火		ご飯						ご飯			866	ドレッシング : クラス2本 	
			牛乳		○			牛乳						
			夏野菜のカレーライス			○	○	ぶた肉 スキムミルク 生クリーム	サラダ油	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが トマト チョウネ	カレールウ ホワイトルウ			
			花野菜サラダ							カリフラワー ブロッコリー コーン				
			コールスロードレッシング 福神漬				○				大根 なす れんこん			
			オレンジ								オレンジ			
30	水	○	ご飯						ご飯			844		
			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			
			キムチ炒め いわし梅しょうゆ煮				○	ぶた肉 生揚げ いわし	砂糖 サラダ油	もやし にら にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ			
31	木	○	冷やし中華そば				○		冷やし中華めん			794	チーズ : 1人2個	
			冷やし中華(具)					わかめ		きゅうり もやし にんじん				
			冷やし中華スープ				○				冷やし中華スープ			
			牛乳		○			牛乳						
			いかねぎカツ				○	いか	パン粉 なたね油	にんじん ねぎ				
			アスパラガスのソテー キャンディチーズ	○	○			ロースハム チーズ	サラダ油	アスパラガス ヤングコーン ピーマン				

※ 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	831
八戸市摂取基準	830

◎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。

◎8月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、ミニトマト、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ねぎ、わらび、グリーンアスパラガス、にんにく、ふき、ほたて、五目厚焼き卵です。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。



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに生活リズムが乱れていることが挙げられます。夜遅くまで起きていることや、食事の時間が不規則であることにより、体内時計がくるってしまい、生活リズムが乱れてしまうことがあります。生活リズムを整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。生活リズムを整えて、毎日元気に生活しましょう。

夏が旬の野菜を知ろう!



夏が旬の野菜は、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日光をたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。季節を感じながら積極的にとりましょう。

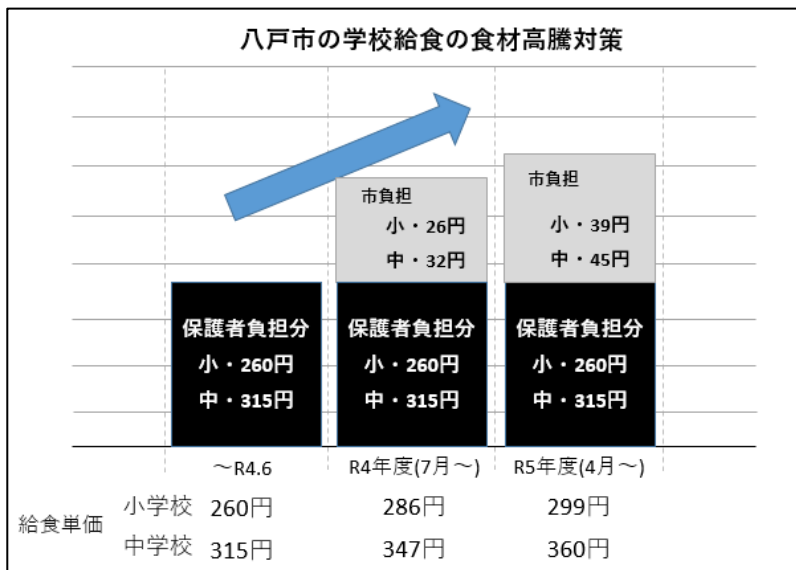


早寝	早起き	朝ごはん
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒(かぐせい)を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

学校給食のお知らせ

八戸市の学校給食の食材高騰への対応について

当市では、物価高騰への対応として、令和4年度から学校給食食材費等高騰対策支援事業を実施しており、給食の食材の高騰分を市が負担することで、保護者負担の増加を抑えながら、学校給食の質の確保に努めています。



見てみて!

八戸市ホームページ 学校給食情報

【給食センター紹介（みんなの給食センター）】

市内の学校給食センターは3カ所あり、全65校の小中学校に提供をしています。各小中学校の給食センターは、ホームページから確認いただけます。

また、ページ内の西地区給食センター(H29年運用開始)の紹介動画もぜひご覧ください！



給食センター紹介



【学校給食の献立及び伝言板（校内放送資料）】

毎月の献立のお知らせ、伝言板を掲載しています。

「伝言板」は、給食時間の校内放送原稿です。

旬の食材、行事食、郷土料理などをわかり易く説明していますので、ご家庭での食育やお子様とのコミュニケーションにもご活用下さい。



献立表・伝言板
(校内放送資料)

【学校給食レシピ紹介】

学校給食の人気メニュー、郷土料理、地元の食材を使った料理などのレシピを紹介しています。

ぜひ、ご家庭でおためし下さい。



学校給食レシピ紹介



国宝 合掌土偶をモデルにしたキャラクター「いのるん」は学校給食の食器にデザインされています。
～キャラクターデザイン: 是川縄文館～

■お問合せ先■

八戸市教育委員会 学校教育課 学校給食グループ
Tel : 0178-43-9468
E-mail: kyushoku@city.hachinohe.aomori.jp

