



1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

小学校

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のはたらき				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		
15	月	○	ごはん ぎゅうにゅう もやしとなまあげのみそしる ほうれんそういりあつきたまご ひじきのいためもの		○			ぎゅうにゅう なまあげ みそ たまご ひじき だいず さつまあげ	ごはん さとう サラダあぶら	もやし ぶなしめじ こまつな ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうゆ	572	
16	火	○	ごはん ぎゅうにゅう ぞうに さばのみそに げんぺいなます		○			ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さば みそ	ごはん しらたまもち ごま さとう	ごぼう にんじん セリ だいこん にんじん	しょうゆ	669	
17	水	○	ごはん ぎゅうにゅう やさいつみれいりすましじる ながいものみそそばろに ごぶづけ		○			ぎゅうにゅう たら なんと ぶたにく だいずミート みそ くきわかめ	ごはん パンこ マロニー ながいも さとう でんぷん	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ にんじん えだまめ しょうが	しょうゆ	575	
18	木	○	ちゅうかさば かいそうラーメン ぎゅうにゅう ショウロンポー ごぼうサラダ		○			ちゅうかめん わかめ めかぶ なんと ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん はくさい もやし しなちく コーン ねぎ こむぎこ ごま マヨネーズ	キャベツ ごぼう にんじん	しょうゆ	666	ショウロンポー : ひとり2こ ちゅうかさばのスープのもと
19	金		ゆきになんじんパン ぎゅうにゅう ポテトスープ コーンフライ キャベツのソテー		○			ぎゅうにゅう ベーコン	ゆきになんじんパン じゃがいも こむぎこ パンこ なたねあぶら サラダあぶら	たまねぎ だいこん にんじん パセリ コーン キャベツ あかピーマン ピーマン	しょうゆ	619	毎月19日は食育の日です。
22	月	○	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとあぶらあげのみそしる いりどり にしんてりやき		○			ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく にしん	ごはん さとう サラダあぶら	だいこん ねぎ にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ たけのこ さやいんげん	しょうゆ	609	
23	火	○	ごはん ぎゅうにゅう にらとたまごのみそしる こんさいりしのだに ほうれんそうのごまあえ		○			ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ごはん ごま	にら たまねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	ごまあえのもと	610	
24	水		ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ あおじそドレッシング ふくじんづけ		○	○		ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク わかめ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん もやし にんじん	カレーウ ホワイトルウ あおじそドレッシング	652	ドレッシング : クラス2ほん
25	木	○	きしめん(めん) きしめん ぎゅうにゅう にこもり だしまきたまご		○			きしめん とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう さつまあげ こうやどうふ たまご	きしめん さつまいも でんぷん さとう	にんじん ねぎ にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ	562	
26	金	○	ごはん ぎゅうにゅう けのしる こもちししゃもからあげ かぶときゅうりのすのもの		○			ぎゅうにゅう こうやどうふ だいず あぶらあげ こんぶ みそ こもちししゃも	ごはん こむぎこ なたねあぶら さとう	だいこん にんじん ふき わらび ぜんまい ごぼう こんにやく かぶ きゅうり	しょうゆ	642	こもちししゃもからあげ : ひとり2び
29	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ひつつみ おからのものコロッケ たらのこいり		○			ぎゅうにゅう とりにく おから ひじき たらこ	ごはん ひつつみ じゃがいも じゃがいも パンこ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん にんじん	しょうゆ	652	



1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

小学校

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のはたらき				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		
30	火	○	ごはん						ごはん			597	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			とんじる			○		ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも いたふ	ごぼう にんじん ねぎ	こんにやく		
			いわしさんべいに			○		いわし			さけかす		
31	水	○	ごはん						ごはん			583	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ちゅうかあんかけとうふ			○		とうふ ぶたにく いか	サラダあぶら でんぷん	はくさい たけのこ	ちゅうかうまにのもと		
			ごぼういりつくねハンバーグ					とりにく		にんじん しょうが	ちゅうかスープのもと		
			ブロッコリーのしおゆで						ごぼう たまねぎ	ブロッコリー			
											月平均摂取量	616	
											八戸市摂取基準	650	

※ 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。

◎ごはんとも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。

◎1月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、卵、長いも、ごぼう、大豆ミート、大根、にんじん、ふき、わらび、ぜんまい、ごぼう入りつくねハンバーグ、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。



1月24日~30日は
全国学校給食週間です

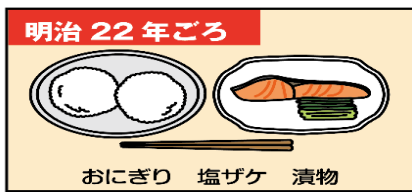
学校給食について知ろう!

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食の意義や役割についての理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

学校給食の始まり

1889(明治22)年

山形県の大とく寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、各地に広まってきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

1947(昭和22)年

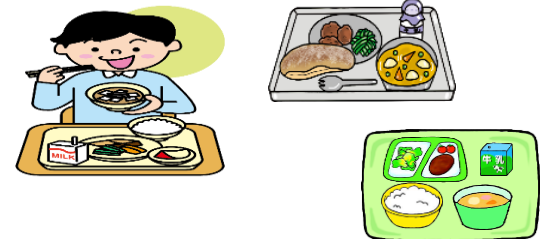
戦争の影響で中断されていた給食が、海外からの救援物資で、再開され、多くの子どもたちを救いました。これを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。



学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年

「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。



給食の郷土料理紹介

1月の献立から、青森県南部地方の郷土料理を紹介します。八戸市のホームページ【学校給食レシピ紹介】にも掲載されています。

ひつつみ

【材料 4人分】

- 小麦粉 200g(2カップ)
- 水 50~100cc(1/4~1/2カップ)
- とり肉 60g
- じゃがいも 120g(1個)
- にんじん 60g(約1/2本)
- ごぼう 60g(約1/4本)
- 干しいたけ 1枚
- 長ねぎ 30g(約1/3本)
- 煮干し 適宜
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- 塩 適宜
- 水 1.2ℓ



南部地方では、昔はやませで夏に冷たい風が吹くために米があまりとれませんでした。そのかわりに寒さに強いそばや小麦を育て、それらを使った郷土料理がたくさん生まれました。

【作り方】

- ①ボウルに小麦粉を入れ、水を少しずつ加え、耳たぶより少しやわらかい程度にこねる。ぬれ布巾又はラップをかけて30分くらいねかせておく。
- ②干しいたけは水で戻し、うすく切る。戻し汁もだしとして使う。とり肉は薄切りにする。
- ③にんじん、ごぼうはささがき、じゃがいもはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ④鍋に水、煮干しを入れだしをとる。煮干しを取り出し、しいたけ、しいたけの戻し汁、ごぼう、とり肉、にんじん、じゃがいもの順に加え、あくをとる。
- ⑤材料がやわらかくなったら、①の生地をうすく引きちぎって入れる。
- ⑥ひつつみが浮いてきたら調味料を入れて、ねぎを加え、味をととのえる。