

# 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

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				663	ショウロンポー : ひとり2こ ドレッシング : クラス1ぼん
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ちゅうかあんかけどうふ				○	とうふ ぶたにく いか	サラダあぶら でんぶん	はくさい たけのこ にんじん しょうが ねぎ さやいんげん きくらげ	ちゅうかスープのもと ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ショウロンポー				○	ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ			
			かんこくふうサラダ							ほうれんそう もやし にんじん			
11	火	○	ごはん					ごはん				665	
			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 こんにゃく			
			たこメンチカツ				○	すけとうだら たこ	パンこ なたねあぶら	キャベツ			
			きりぼしだいこんのいためもの				○	さつまあげ	サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ		
12	水	○	ごはん					ごはん				649	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			おやこに		○	○		とりにく たまご	いたふ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば	しょうゆ		
			さけしおやき					さけ					
			はくさいのポンずあえ				○			はくさい もやし	ポンずしょうゆ		
13	木	○	ちゅうぼそうどん				○		ちゅうぼそうどん			631	
			ちゃんぽんめん				○	ぶたにく なんと		にんじん キャベツ もやし ほししいたけ には	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			コロッケ				○		じゃがいも パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			ごぼうサラダ		○	○			ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん			
14	金		こめこパン				○		こめこパン			620	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やさいスープ				○	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ		
			とうふハンバーグ				○	とうふ とりにく		たまねぎ			
			ブロッコリーのしおゆで							ブロッコリー			
17	月	○	ごはん					ごはん				598	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいとじゃがいものみそしる					あぶらあげ みそ	じゃがいも	はくさい ぶなしめじ にんじん だいこん な ねぎ			
			さばのみそに					さば みそ					
			ひきこんぶのにつけ				○	ひきこんぶ さつまあげ	さとう	にんじん	しょうゆ		
18	火	○	ごはん					ごはん				639	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			つぼんじる		○	○		とりにく ちくわ やきどうふ		だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			けんさんあつやきたまご		○	○		たまご					
			キャベツのいためもの						サラダあぶら	キャベツ にんじん ピーマン			
19	水	○	ごはん					ごはん				598	にくだんご : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほたてとやさいのだしかつみそしる					ほたて とうふ みそ		にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう			
			にくだんご				○	ぶたにく とりにく		たまねぎ			
			なのはなあえ				○		さとう	なのはな もやし	しょうゆ		
20	木		スパゲッティ				○		スパゲッティ			734	ドレッシング : クラス2ぼん
			スパゲッティミートソース				○	ぶたにく だいち	サラダあぶら	たまねぎ ピーマン トマトピューレー	ミートソース		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			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				
21	金	○	ごはん					ごはん				600	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ワンタンスープ				○	ぶたにく	ワンタン	にんじん はくさい もやし ほししいたけ ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			いかねぎカツ				○	いか	パンこ なたねあぶら	にんじん ねぎ			
			ほうれんそうとコーンのソテー					ツナ	サラダあぶら	ほうれんそう たまねぎ コーン			
24	月		ごはん					ごはん				652	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポークカレー		○	○		ぶたにく スキムミルク	じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ にんじん	カレールウ ホワイトルウ		
			キャベツのいろどりに							キャベツ ピーマン きピーマン あかピーマン オレンジピーマン カリフラワー にんじん			
			ふくじんづけ				○			だいこん 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、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		
25	火	○	ごはん					ごはん				579	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			せんべいじる			○		とりにく	おつゆせんべい	にんじん ごぼう ねぎ たもぎたけ ほししいたけ	しょうゆ		
			いわしさんぺいに			○		いわし			さけかす		
			ほうれんそうのおかかあえ			○		かつおぶし		ほうれんそう もやし			
26	水	○	ごはん					ごはん				668	ソース : クラス2ほん
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			うちまめじる					だいず あぶらあげ みそ	さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
			しろみざかなフライ			○		ホキ	パンこ なたねあぶら				
			アスパラガスのソテー	○	○			ロースハム	サラダあぶら	アスパラガス キャベツ	ソース		
27	木	○	ちゅうかそば(めん)			○		ちゅうかめん				615	ミニトマト : ひとり2こ 
			ちゅうかそば			○		ぶたにく なんと		しなちく ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こうやどうふのごもくに			○		こうやどうふ とりにく	さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん しょうが	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ミニトマト							ミニトマト			
28	金		コッペパン		○	○		コッペパン				647	
			いちごジャム					いちごジャム					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			いかボールスープ			○		いかだんご		はくさい にんじん ぶなしめじ こまつな ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			ミートソースいりオムレツ	○	○			たまご かまぼこ		ピーマン たまねぎ			
ポケットチーズ		○			ベーコン だいず チーズ	サラダあぶら	えだまめ						
											月平均摂取量	637	
											八戸市摂取基準	650	

「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

