



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・くるみ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。

2024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		
9	火	○	ごはん ぎゅうにゅう わかめとじゃがいものみそしる ビーフのごもくいため こもちししゃもしおやき		○			ぎゅうにゅう わかめ みそ いか ロースハム こもちししゃも	ごはん じゃがいも ビーフ サラダあぶら	たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ	603	こもちししゃも しおやき : ひとり2び
10	水	○	ごはん ぎゅうにゅう おやこに さけしおやき ブロッコリーのいためもの		○			ぎゅうにゅう とりにく たまご さけ サラダあぶら	ごはん いたふ さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば ブロッコリー ヤングコーン あかピーマン	しょうゆ	656	
11	木	○	ちゅうぼそうどん ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう しのだに ごぼうサラダ			○		ぶたにく なんと ぎゅうにゅう あぶらあげ すけとうだら たまご	ちゅうぼそうどん ごま マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし ほししいたけ にはら ごぼう にんじん	ちゅうかスープのもと しょうゆ	566	
12	金	○	ごはん ぎゅうにゅう とんじる たこメンチカツ きりほしだいこんのいためもの			○		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ すけとうだら たこ さつまあげ	ごはん じゃがいも いたふ パンこ なたねあぶら サラダあぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ こんにやく キャベツ きりほしだいこん にんじん	しょうゆ	676	
15	月	○	ごはん ぎゅうにゅう ほたてとやさいのだしかつみそしる けんさんあつやきたまご ひじきとえだまめのにも おいわいクレープ		○			ぎゅうにゅう ほたて とうふ みそ たまご ひじき ちくわ	ごはん サラダあぶら さとう おいわいクレープ	にんじん ごぼう えのきたけ さやえんどう えだまめ	しょうゆ	668	
16	火	○	ごはん ぎゅうにゅう つぼんじる にくだんご なのはなあえ		○			ぎゅうにゅう とりにく ちくわ やきとうふ ぶたにく とりにく	ごはん さとう	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ たまねぎ なのはな もやし	しょうゆ	598	にくだんご : ひとり2こ
17	水	○	ごはん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのみそしる さばのみそに ふきのいためもの		○			ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば みそ さつまあげ	ごはん サラダあぶら さとう	こまつな ふき にんじん こんにやく	しょうゆ	628	「つぼん汁」は、 熊本県の郷土料理です。
18	木	○	ちゅうかそば かいそうラーメン ぎゅうにゅう とりにくとうずらたまごのにも パインかん			○		ちゅうかめん わかめ めかぶ ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	ちゅうかめん さとう	はくさい もやし しなちく コーン ねぎ しょうが にんじん たもぎたけ ピーマン あかピーマン パイン	しおラーメンスープのもと ちゅうかスープのもと しょうゆ	579	
19	金		ゆきになんじんパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ かぼちゃチーズフライ スプリングサラダ ごまドレッシング			○		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ゆきになんじんパン ワンタン パンこ なたねあぶら ごまドレッシング	にんじん はくさい もやし ほししいたけ ねぎ かぼちゃ かぶ アスパラガス きゅうり	ちゅうかスープのもと しょうゆ	640	毎月19日は、 食育の日です。
22	月		ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー キャベツのいろどりに ふくじんづけ		○			ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	ごはん じゃがいも サラダあぶら サラダあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン あかピーマン きピーマン カリフラワー にんじん だいこん なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ	654	
23	火	○	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかあんかけとうふ ショウロンポー かんこくふうサラダ ナムルドレッシング		○			ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか ぶたにく とりにく	ごはん サラダあぶら でんぷん こむぎこ ナムルドレッシング	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 キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	ちゅうかうまにのもと ちゅうかスープのもと しょうゆ	693	ショウロンポー : ひとり2こ ドレッシング : クラス1ぼん



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・くるみ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。

2024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		
24	水	○	ごはん					ごはん				592	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こんさいじる					とりにく だいず みそ	さといも	だいこん にんじん ごぼう			
			いわしさんべいに			○		いわし			さけかす		
			もやしとさつまあげのいためもの プルーン			○		さつまあげ	サラダあぶら さとう	もやし ピーマン プルーン	しょうゆ		
25	木	○	ちゅうかそば(めん)			○			ちゅうかめん			632	ミニトマト : ひとり2こ
			ちゅうかそば			○		ぶたにく なた		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 サラダあぶら	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 ヨーグルト			○		ヨーグルト			ミニトマト		
26	金	○	ごはん					ごはん				619	
			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 ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			いかスタミナたつた アスパラガスのソテー	○	○			いか ロースハム	でんぶん なたねあぶら サラダあぶら	アスパラガス キャベツ			
30	火	○	ごはん					ごはん				594	ソース : クラス2ほん 春キャベツ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			だいこんとじゃがいものみそしる					みそ	じゃがいも	だいこん ねぎ たまねぎ			
			とうふハンバーグ ソース			○		とうふ とりにく			ソース		
			わかくさあえ			○				ほうれんそう キャベツ にんじん	めんつゆ		
											月平均摂取量	627	
											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。

◎4月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、ごぼう、みつば、ふき、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・ご進級おめでとうございます 🌸🌸🌸🌸🌸

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って、ふるさとを大切に思う気持ちをもってほしいという願いをこめています。

<5年度11月に実施した献立>



- ★ごはん
- ★牛乳
- ★ほたて汁
- ★さけ塩焼き
- ★長いものそぼろ煮
- ★りんご