

6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。

2024年度

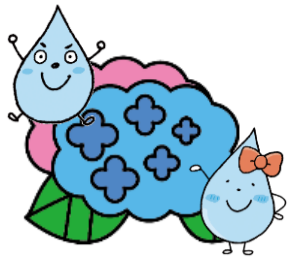
小学校

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		
4	火	○	ごはん						ごはん			618	 よくかんで食べましょう
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなとうやどうふのみそしる					こうやどうふ みそ		こまつな はくさい にんじん			
			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			
			ごもくきんぴら			○		ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく	しょうゆ		
さつまいもチップス						さつまいもチップス							
5	水	○	ごはん						ごはん			650	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			よしのじる			○		とりにく とうふ あぶらあげ	でんぷん	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそに やさいのあまぎあえ					さば みそ		キャベツ きゅうり もやし			
6	木		スパゲッティ			○			スパゲッティ			678	
			スープスパゲッティ		○	○		ベーコン いか チーズ なまクリーム スキムミルク	サラダあぶら	たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ	クリームポタージュ ベシャメルソース		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ブロッコリーのソテー					ツナ	サラダあぶら	ブロッコリー きピーマン あかピーマン			
			パインかん							パイン			
7	金	○	ごはん						ごはん			596	「とり肉と豆腐のチャンプルー」は、新しい料理です。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			もずくスープ			○		もずく たら	パンこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	しょうゆ ちゅうかスープのもと		
			とりにくととうふのチャンプルー	○	○	○		とりにく とうふ たまご かつおぶし	サラダあぶら	もやし たら にんにく しょうが	とりがらスープのもと しょうゆ		
			にしんみぞれに ミニピーチゼリー			○		にしん		だいこん			
10	月	○	ごはん						ごはん			642	あじフライは、ほねにきをつけてたべましょう。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			スタミナとんじる			○		ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも いたふ	ごぼう にんじん キャベツ こんにやく ねぎ にんにく			
			あじフライ			○		あじ	パンこ こむぎこ なたねあぶら				
			ほうれんそうのごまあえ			○			ごま	ほうれんそう もやし	ごまあえのもと		
11	火	○	ごはん						ごはん			624	11日は、青森県でとれたものをたくさん使った「ふるさと産品給食の日」です。
			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		
			けんさんあつやきたまご	○	○	○		たまご					
			ながいものなんばんみそいため あおもりプリン			○		ぶたにく	ながいも サラダあぶら	だいこん にんじん	なんばんみそ しょうゆ		
12	水	○	ごはん						ごはん			638	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			わかめとじゃがいものみそしる					わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ もやし たら にんじん	しょうゆ		
			キムチいため いわしうめしょうゆに ちゅうかそば			○		ぶたにく なまあげ	さとう サラダあぶら	ねぎ キムチ うめ			
13	木	○	ぶたにくとやさいのとんこつラーメン			○		ぶたにく とうにゅう みそ	サラダあぶら	キャベツ もやし にんじん コーン たら ねぎ しょうが にんにく	とんこつラーメンスープ ちゅうかスープのもと	669	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			かぼちゃコロケ			○			パンこ なたねあぶら	かぼちゃ			
			アスパラガスのソテー		○	○			サラダあぶら	アスパラガス ブロッコリー きピーマン	コンソメ		
14	金		コッペパン		○	○			コッペパン			690	
			いちごジャム						いちごジャム				
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポトフ					ウインナー	じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん パセリ			
			てりやきチキン ごぼうサラダ	○	○			とりにく	ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん			
17	月	○	ごはん						ごはん			651	さけしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やながわもどき	○	○			ぶたにく こうやどうふ たまご	さとう	ごぼう たまねぎ こんにやく	しょうゆ		
			さけしおやき ふきのいためもの			○		さけ	サラダあぶら さとう	ふき れんこん にんじん	しょうゆ		
18	火	○	ごはん						ごはん			636	あげぎょうざ : 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					
			チゲ					ぶたにく とうふ みそ	マロニー さとう	はくさい たら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく			
			あげぎょうざ			○		ぶたにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ たら			
			かんこくふうサラダ ナムルドレッシング			○				ほうれんそう もやし にんじん			

6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。

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		
19	水		ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ベジタブルソテー ふくじんづけ		○			ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ウインナー ひよこまめ	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 カリフラワー コーン えだまめ あかピーマン だいこん なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ コンソメ	729	毎月19日は食育の日です。
20	木	○	ちゅうぼそうどん ちゃんこうどん ぎゅうにゅう やさいメンチカツ さやいんげんのごまいため			○		とりにく なたねあけ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	ちゅうぼそうどん でんぷん パンこ なたねあぶら サラダあぶら ごま	だいこん にんじん キャベツ たもぎたけ ねぎ たまねぎ さやいんげん こんにやく	しょうゆ ごまあえのもと	575	
21	金	○	ごはん ぎゅうにゅう ほたてじる ぶたにくとだいのみそに こもちししゃもしおやき		○			ぎゅうにゅう ほたて わかめ ぶたにく なまあげ だいのみそ こもちししゃも	ごはん さといも サラダあぶら さとう	かぶ たまねぎ にんじん こんにやく ピーマン	しょうゆ しょうゆ	586	こもちししゃもしおやき : ひとり2び
24	月	○	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとなまあげのみそしる いりどり いそはなたまごまき		○			ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく たまご あおりのり	ごはん じゃがいも さとう サラダあぶら	だいこん にんじん 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 にんじん	しょうゆ	593	
25	火	○	ごはん ぎゅうにゅう タイピーエン にくだんご ひきこんぶのにつけ		○			ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ぶたにく とりにく ひきこんぶ さつまあげ	ごはん マロニー さとう	にんじん はくさい ねぎ きくらげ にんにく しょうが たまねぎ にんじん	とりがらスープのもと しおラーメンスープのもと しょうゆ	590	にくだんご : ひとり2こ
26	水	○	ごはん ぎゅうにゅう ささげのみそしる いわしりんごに きりほしだいこんのオイスターソースいため コインチーズ		○			ぎゅうにゅう あぶらあげ なんごうさんみそ いわし ぶたにく チーズ	ごはん じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	さやいんげん たまねぎ りんご きりほしだいこん もやし にんじん ピーマン	オイスターソース しょうゆ	627	コインチーズ : ひとり2こ
27	木	○	ちゅうかさそば タンメン ぎゅうにゅう いかスタミナたつた カラフルサラダ サウザンアイランドドレッシング			○		ちゅうかめん ぶたにく なたね ぎゅうにゅう いか サウザンアイランドドレッシング	ちゅうかめん でんぷん なたねあぶら	キャベツ はくさい にんじん もやし ねぎ しなちく カリフラワー えだまめ コーン あかピーマン	しおラーメンスープのもと ちゅうかさスープのもと	596	ドレッシング : クラス1ぼん
28	金		こめこパン ぎゅうにゅう こまつなスープ オムレツ とりにくとまめのイタリアアふうに		○	○		ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく だいのみそ きんときまめ	こめこパン マロニー サラダあぶら	こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ トマト にんにく	ちゅうかさスープのもと しょうゆ コンソメ	596	

※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	631
八戸市摂取基準	650

◎6月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、長いも、さやいんげん、ピーマン、かぶ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、切り干し大根、にんにく、ふき、ほたて、いわしりんご煮、県産厚焼き卵、あおもりプリン、なんばんみそ、ごぼうサラダ、南郷産みそです。
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。

6月は食育月間



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

食事をおいしく食べて元気に過ごすためには、歯と口が健康でなければなりません。よくかんで食べることは、むし歯予防などに効果があり、健康づくりの第一歩となります。右のようなことを心がけて、歯と口の健康を守りましょう。



ひとくち30回をめやすによくかんでからのみこむ。



かみごたえのあるものや歯をじょうぶにするものを食べる。



食べたあとははいねいに歯みがきをする。