



# 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 Aブロック 八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel : 0178(32)7890

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		
15	月		おおむぎごはん						おおむぎごはん			690	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キーマカレー			○	○	ぶたにく だいずミート だいず 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 ピーマン えだまめ	カレールウ ホワイトルウ		
			コーンサラダ					ツナ	コーンクリーミードレッシング	キャベツ きゅうり コーン			
16	火	○	ごはん						ごはん			591	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ぞうに			○		とりにく かまぼこ	しらたまもち	にんじん ほししいたけ ごぼう せり	しょうゆ		
			にしんてりに げんべいなます りんご			○		にしん		だいこん にんじん りんご			
17	水	○	ごはん						ごはん			608	にくしゅうまい ：ひとり2こ 
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			タイピーエン		○	○	○	ぶたにく いか うずらたまご	はるさめ	にんじん はくさい ねぎ きくらげ にんにく しょうが	ちゃんぽんスープ ちゅうかスープのもと		
			にくしゅうまい ブロッコリーのソテー			○		ぶたにく	こむぎこ サラダあぶら	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん	コンソメ		
18	木	○	ごはん						ごはん			600	
			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 にんじん			
			けんさんあつやきたまご	○		○		たまご					
19	金	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん			768	毎月19日は 食育の日です。	
			じゃじゃめん			○		ぶたにく だいずミート みそ	ラード さとう でんぶん	ねぎ しょうが			ちゅうかスープのもと
			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			
22	月	○	ごはん						ごはん			603	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			わかめとあぶらあげのみそしる					わかめ あぶらあげ みそ		たまねぎ			
			いわしうめしょうゆに だいずととりにくのあまからに	○		○		いわし だいず とりにく うずらたまご	じゃがいも サラダあぶら さとう	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ		
23	火	○	ごはん						ごはん			596	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			きりぼしだいこんとひよこ まめのスープ			○		ひよこまめ		きりぼしだいこん キャベツ にんじん	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			とうふハンバーグ ながいもとぶたにくのしょう がみそに			○		とうふ とりにく ぶたにく みそ	ながいも さとう	にんじん ほししいたけ アスパラガス しょうが			
24	水		ゆきになんじんパン			○		ゆきになんじんパン			626		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいのシチュー			○	○	ベーコン しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム	じゃがいも サラダあぶら	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ぶなねじ			クリームポタージュ ベシャメルソース コンソメ
			かいそうサラダ			○		こんぶ わかめ ツナ かんでん	パンパンジードレッシング	きゅうり もやし にんじん			
25	木	○	ごはん						ごはん			606	さめのにつけ は、なんこつに きをつけてたべ ましょう。 
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			けのしる					こうやどうふ だいず あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ごぼう ふき わらび ぜんまい こんにやく			
			さめのにつけ			○		さめ					
26	金	○	ちゅうぼそうどん			○		ちゅうぼそうどん			617		
			しおだしとんじるうどん			○	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ	サラダあぶら ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが			とりがらスープのもと
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やさいメンチカツ			○		とりにく ぶたにく	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
29	月	○	ごはん						ごはん			629	にくだんご ：ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほうれんそうとたまねぎの みそしる					みそ		ほうれんそう にんじん たまねぎ			
			にくだんご			○		ぶたにく とりにく		たまねぎ			



# 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 Aブロック

八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel : 0178(32)7890

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		
30	火	○	ごはん					ごはん				669	「こざかなとやさ いのサワーあえ」 は、あたらしい りょうりです。
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ひつつみ			○		とりにく	ひつつみ ジャガイモ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそに					さば みそ					
31	水	○	こざかなとやさいのサワーあえ			○		いわし	さとう	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ めんつゆ	592	
			ごはん					ごはん					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キャベツとなまあげのみそしる					なまあげ みそ		キャベツ たまねぎ ほしぎく ねぎ			
			とりのてりやき			○		とりにく					
たらのこいり			○		たらこ	さとう	だいこん にんじん	しょうゆ					
											月平均摂取量	630	
											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、長いも、小松菜、菊、ごぼう、大根、にんじん、ふき、わらび、ぜんまい、にんにく、りんご、大豆ミート、ほたて、さめの煮つけ、県産厚焼き卵、あおもりプリンです。

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

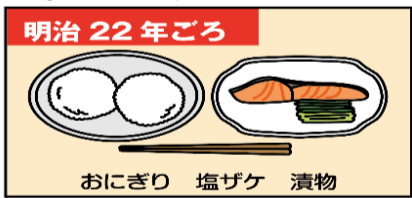
## 学校給食について知ろう!

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つた小学校で、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

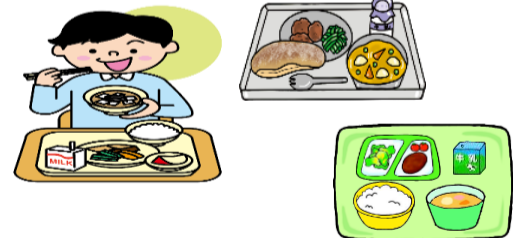
戦争の影響で中断されていた給食が、海外からの救援物資で、再開され、多くの子どもたちを救いました。これを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日から1月30日までの1週間は「全国学校給食週間」としています。



### 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)
- とりにく 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。とりにくは薄切りにする。
- ③にんじん、ごぼうはさがき、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、とりにく、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。