

12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		
1	金	○	ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん			643	
			カレーうどん			○		ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	カレールウ めんつゆ しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			しろはなまめコロッケ		○	○		しろはなまめ	パンこ なたねあぶら				
			キャベツのいろどりに			○		だいずミート	サラダあぶら	キャベツ にんじん さやいんげん コーン	ちゅうかスープのもと		
4	月	○	ごはん						ごはん			623	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ひつつみ(ながいもいり)			○		とりにく	ひつつみ ながいも	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			たらフライ			○		すけとうだら	パンこ なたねあぶら				
			もやしうめあえ					ツナ		もやし きゅうり うめ			
5	火	○	ごはん						ごはん			650	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はつゆきじる					とりにく みそ とうにゅう		えのきたけ はくさい だいこん			
			とうふハンバーグ			○		とうふ とりにく		たまねぎ			
			にこもり			○		さつまあげ こうやどうふ	さつまいも でんぶん さとう	にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやえんどう	しょうゆ		
6	水		コッペパン		○	○			コッペパン			674	
			キャラメルクリーム		○				キャラメルクリーム				
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなとはくさいのクリームに		○	○		ベーコン スキムミルク なまクリーム	じゃがいも	こまつな はくさい たまねぎ にんじん	コンソメ クリームポタージュ ベシャメルソース		
			トマトオムレツ	○				たまご		トマト			
7	木	○	ごはん						ごはん			624	にくしゅうまい :ひとり2こ
			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	キムチ はくさい いら えのきたけ ほししいたけ ねぎ にんにく	とうがらしスープのもと しょうゆ		
			にくしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ			
			ちゅうかあえ			○		ツナ	ごま さとう ごまあぶら	もやし にんじん きゅうり	しょうゆ		
8	金	○	ちゅうかそば			○			ちゅうかめん			617	
			みそラーメン			○		ぶたにく なんと みそ	ごま サラダあぶら	にんじん もやし いら コーン ねぎ にんにく	みそラーメンのもと		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やきいも						さつまいも				
			さんしょくやさいのソテー						サラダあぶら	ブロッコリー にんじん キャベツ			
11	月	○	ごはん						ごはん			598	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なめこととうふのみそじる					とうふ みそ		なめこ ねぎ			
			ごもくあつやきたまご	○		○		たまご ひじき		ほうれんそう にんじん			
			ぶたにくとやさいのうまに			○		ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも さとう	だいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ		
12	火	○	ごはん						ごはん			677	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ちゅうかあんかけどうふ			○		ぶたにく いか とうふ	でんぶん サラダあぶら	はくさい にんじん たけのこ ねぎ さやいんげん きくらげ しょうが	しょうゆ ちゅうかうまにのもと		
			はるまき			○		ぶたにく	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ にんじん			
			きりぼしだいこんのナムル			○			ナムルドレッシング	きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり			
13	水	○	ごはん						ごはん			558	さわらスタミナ 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					
			いもちじる			○		とりにく	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	しょうゆ		
			さわらスタミナやき			○		さわら					
			ひきこんぶのにつけ			○		ひきこんぶ さつまあげ だいず あぶらあげ	さとう	にんじん	しょうゆ		
14	木		おおむぎごはん						おおむぎごはん			637	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こんさいカレー		○	○		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 ごぼう れんこん	カレールウ ホワイトルウ		
			かいそうサラダ			○		こんぶ わかめ かんてん	パンパンドレッシング	きゅうり			
			みかん							みかん			
15	金	○	ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん			563	
			ちゃんぽんめん			○		ぶたにく なんと		キャベツ もやし にんじん ほししいたけ いら	しょうゆ ちゅうかスープのもと		
			ジョア(ストロベリー)		○			ジョア(ストロベリー)					
			やさいグラタン					おから	じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ			
			ごまごぼうサラダ	○		○		ちくわ	ごま マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり もやし			

12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		
18	月	○	ごはん ぎゅうにゅう もやしとなまあげのみそしる ほっけてりやき かぼちゃのそぼろに		○			ごはん ぎゅうにゅう なまあげ みそ ほっけ ぶたにく だいずミート だいず	ごはん さとう	もやし にんじん ねぎ かぼちゃ だいこんなしょうが	しょうゆ	595	ほっけてりやきは、ほねにきをつけてたべましょう。
19	火	○	ごはん ぎゅうにゅう にしめ さばのみそに はくさいとほうれんそうのおひたし			○		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ こんぶ さば みそ	ごはん じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ ぶき わらび	しょうゆ しょうゆ めんつゆ	656	毎月19日は食育の日です。
20	水		バターロールパン ぎゅうにゅう ほうれんそうとベーコンのスープ ほしがたハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ クリスマスケーキ	○	○	○		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	バターロールパン マヨネーズタイプドレッシング	ほうれんそう こまつな たまねぎ にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	コンソメ しょうゆ	696	
21	木	○	ごはん ぎゅうにゅう かきたまみそしる いわしうめしょうゆに れんこんのいためもの りんご		○			ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ いわし ぶたにく	ごはん ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ みつば うめ れんこん こんにやく にんじん さやいんげん りんご	しょうゆ	624	
22	金	○	ちゅうかそば タンメン ぎゅうにゅう にくまん やさいのみそマヨあえ			○		ちゅうかめん ぶたにく なんと ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちゅうかめん こむぎこ ごま マヨネーズタイプドレッシング	はくさい もやし たまねぎ にんじん しなちく きくらげ ほししいたけ にんにく たまねぎ キャベツ ごぼう キャベツ きゅうり	しおラーメンスープのもと	592	

※ 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	627
八戸市摂取基準	650

◎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。

◎12月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、長いも、小松菜、にんじん、キャベツ、ごぼう、大根、白菜、みつば、わらび、ぶき、にんにく、なめこ、大豆ミート、五目厚焼き卵、梅、ごぼうサラダ、りんごです。

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。



寒さに負けない体づくりをしましょう

12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



①早寝をしましょう



②早起きをしましょう



③朝ごはんを食べましょう



④手洗いをしましょう



⑤うがいをしましょう



⑥体を動かしましょう



とうじ 冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。今年の冬至は、12月22日です。

