# 12月 分献立のお知らせ



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⇒⇒





### ◎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〇印をつけています。

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。

八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel: 0178(32)7890 2023年度 小学校 Aブロック

			2023年度	<u>/]</u>	<u>'学</u>	<u>校</u>	<u> Aフロック </u>	八尸市教育委員	会 西地区給食も	zンター lel	: 01/	8 (32) 7890
					アレルギー表示							
日	曜			アレルギー表示			使用するおもな食品とから		ったの中でのほたらさ			
		はし	献立名				おもに体を作る	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	備考
		持参日		卵	乳	小え	たんぱく質、無機質を 多く含む	炭水化物、脂質を 多く含む	カロテン、ビタミンCを 多く含む			
$\vdash$			ちゅうぼそうどん			2 0	7 1 1 3	ちゅうぼそうどん	7 11 3			
							** 1- /		たまねぎ にんじん	カレールウ めんつゆ	643	
			カレーうどん		$\perp$	)	ぶたにく	じゃがいも	ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
1	金	0	ぎゅうにゅう		0	_	ぎゅうにゅう	0. – 1.1.1.555				
			しろはなまめコロッケ		0		しろはなまめ	パンこ なたねあぶら	キャベツ にんじん			
			キャベツのいろどりに			)	だいずミート	サラダあぶら	さやいんげん コーン	ちゅうかスープのもと		
			ごはん				14	ごはん			623	
١.			ぎゅうにゅう		0	_	ぎゅうにゅう		ごぼう にんじん			
4	月	0	ひっつみ(ながいもいり)			)	とりにく	ひっつみ ながいも	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				
-			もやしのうめあえ ごはん		$\vdash$	+	ツナ	ごはん	もやし きゅうり うめ			
			ぎゅうにゅう		0		ぎゅうにゅう	Clan				
5	火	0	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		650	
"					Н,	$\overline{}$			だいこん			
			とうふハンバーグ		H'	)	とうふ とりにく		たまねぎ にんじん ごぼう			
			にこもり			)	さつまあげ こうやどうふ	さつまいも でんぷん さとう	こんにゃく ほししいたけ さやえんどう	しょうゆ		
$\vdash$			コッペパン		olo	5		コッペパン	C 1-7670 C 7			1
			キャラメルクリーム		00			キャラメルクリーム				
6	水		ぎゅうにゅう		0		ぎゅうにゅう					
			こまつなとはくさいのクリームに			$\neg$	ベーコン スキムミルク	じゃがいも	こまつな はくさい	コンソメ クリームポタージュ	674	
							なまクリーム	C 7/1/01	たまねぎ にんじん	グリームボダーシュ ベシャメルソース	, ,	
			トマトオムレツ	0	Ш		たまご		トマト			
			イタリアンサラダ				かんてん	イタリアンドレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん			
			ごはん		$\forall$	+		ごはん				にくしゅうまい
			ぎゅうにゅう		0		ぎゅうにゅう					: ひとり2こ
7	木		チゲ		Ι Τ,	0	ぶたにく とうふ みそ	マロニー	キムチ はくさい にら えのきたけ ほししいたけ	とうがらしスープのも	624	
'	小	0	<i>J</i> · <i>J</i>				ふたにく とうか みて	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	えのさたけ はししいたけ ねぎ にんにく	と しょうゆ	024	
			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			2	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		
			ちゅうかそば			)		ちゅうかめん	にんじん もやし にら		617	
			みそラーメン			)	ぶたにく なると みそ	ごま サラダあぶら	コーン ねぎ にんにく	みそラーメンのもと		
8	金	0	ぎゅうにゅう		0		ぎゅうにゅう					
			やきいも		$\vdash \vdash$			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			
			ごはん					ごはん				
11			ぎゅうにゅう		0	_	ぎゅうにゅう		1			
	月	0	なめこととうふのみそしる		Н,	_	とうふ みそ たまご ひじき		なめこ ねぎ		598	
				0		2			ほうれんそう にんじん だいこん にんじん		1	
			ぶたにくとやさいのうまに		Щ	)	ぶたにく こうやどうふ	じゃがいも さとう	さやいんげん	しょうゆ		
			ごはん			+	**** ********************************	ごはん	-			
			ぎゅうにゅう		0	+	ぎゅうにゅう		はくさい にんじん			
12	火	0	ちゅうかあんかけどうふ				ぶたにく いか とうふ	  でんぷん サラダあぶら	たけのこ ねぎ	しょうゆ	677	
'-			J.F J.O 05.010 () C J.O.		$  \   \  $	_		2.0.0.0	さやいんげん きくらげ しょうが	ちゅうかうまにのもと	677	
			はるまき			5	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			5		ナムルドレッシング	きりぼしだいこん もやし			
$\vdash$			ごはん		H`	_		ごはん	にんじん きゅうり			さわらスタミナ
			ぎゅうにゅう		0	$\top$	ぎゅうにゅう	1				やきは、ほねに きをつけてたべ ましょう。
13	水		いももちじる		-		とりにく	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん	しょうゆ	558	
			さわらスタミナやき			5	さわら		ぶなしめじ ねぎ		556	
			ひきこんぶのにつけ			5	ひきこんぶ さつまあげ	さとう	にんじん	しょうゆ		
$\vdash$			おおむぎごはん		Н,	4	だいず あぶらあげ	おおむぎごはん	12.00.0	O & 714		1
			<i>あんむさこはん</i> ぎゅうにゅう		0	+	ぎゅうにゅう	いららんによん	<u> </u>			
11	木		こんさいカレー		0	$\neg$	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		637	
14	\rac{1}{2}				oxdot				れんこん	ホワイトルウ		
			かいそうサラダ		$\sqcup^{c}$	)	こんぶ わかめ かんてん	ハ゛ンハ゛ンシ゛ート゛レッシンク゛	きゅうり みかん			
			lみかん I				<u> </u>		V/W-10			I
			みかん ちゅうぼそうどん		1	5		ちゅうぼそうどん				
			ちゅうぼそうどん			)	ぶたにく かると	ちゅうぼそうどん	キャベツ もやし にんじん			*
15			ちゅうぼそうどん ちゃんぽんめん		(	) )	ぶたにく なると	ちゅうぼそうどん	キャベツ もやし にんじんほししいたけ にら	しょうゆ ちゅうかスープのもと	562	<b>♦</b> (010) <b>♦</b>
15	金		ちゅうぼそうどん ちゃんぽんめん ジョア(ストロベリー)				ジョア(ストロベリー)		ほししいたけ にら		563	<b>♦</b>
15	金		ちゅうぼそうどん ちゃんぽんめん ジョア (ストロベリー) やさいグラタン	0	0			じゃがいも ごま マヨネーズ			563	<b>*</b>

## 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⇒⇒

八戸市 給食 献立



#### ◎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〇印をつけています。

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。

八戸市教育委員会 西地区給食センター Tel: 0178(32)7890 2023年度 小学校 Aブロック

日   持参日				2023年度	<u>/]`</u>	7	·竹又	<u> </u>	八厂川秋月女只	云 四地区柏良石		. 017	0 (02) 1000
###			はし 持参日	,	アレルギー表示		一表	示	使用するおもな食品とからだの中でのはたらき				
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	日								おもにエネルギーのもとになる		その他		備考
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日		口			卵	乳	小麦	え たんぱく質、無機質を ず 多く含む					
18 月 ○			_	ごはん					ごはん			595	
第 つけてりやき かぼちゃのそぼろに   ○   第 つけ がたにく だいずミート さとう かぼちゃのそぼろに   ○   がだにく だいずミート さとう かぼちゃ だいこんな   しょうゆ   しょうゆ   こばん   ぎゅうにゅう   ○   で がらにゅう   ○   で がらいも さとう   ○   で がいも さとう   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○						0		ぎゅうにゅう					
19 火	18	月				_				もやし にんじん ねぎ			
19				ほっけてりやき		(	0						しよう。
19 火				かぼちゃのそぼろに		-	0		さとう		しょうゆ		
9 火   ○   にしめ   ○   こうやどうふ あぶらあげ   じゃがいも さとう   こばらにゃく   ほしいたけ   しょうゆ   あき わらび   おくさいとほうれんそうのおひたし   ○   ばくさいとほうれんそうのおひたし   ○   ばくさいとほうれんそう   によっか   がターロールバン   ぎゅうにゅう   ほうれんそう   こまつな   たまねぎ   にんじん   たまねぎ   にんじん   ではん   ではてい   ではてい			0						ごはん			有	T (~~~)
9 火 ○ こんだっく ほしいたけ とょうゆ あからめげ じゃがいも さとう こんにゃく ほしいたけ しょうゆ あんつゆ さば みそ わらび また おもじ はくさいとほうれんそうのおひたし ○ こんだっな はくさい もやし ほうれんそう あんつゆ はくさい もやし ほうれんそう こまつな たまわぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ アリスマスケーキ ごはん ぎゅうにゅう ○ はくさい もやし はっか めんつゆ ですったにゃく ではん グラッコリー きゅうり グリスマスケーキ ごはん ぎゅうにゅう ○ ですったにゃく ではん グラットでは とりにく ぶたにく マコネーズタイプドレッシン ブロッコリー きゅうり グリスマスケーキ ごはん ぎゅうにゅう ○ ではん きゅうにゅう ○ たまねぎ みつば うめ かたたまみそしる ○ しかししがわしずめしょうゆに んしん とかいんげん しょうゆ りんご なんにゃく にんじん とやいんげん りんご たまんどん とかいんげん りんご たんしん さやいんげん しょうゆ りんご ちゅうかそば ○ しかったまみそしる ○ しかったいとん とかいんげん とようゆ りんご たんじん ともいんげん しょうゆ いわし でまるがら にんじん とやいんげん しょうゆ いんこん こんじん とかいんげん しんしん さやいんげん しょうゆ にんじん しゃく にんじん しゃく にんじん しゃく でんしん とかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんしん とかいんけん しょうゆ いんじん とかいんけん しょうゆ いんじん とかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんしん とかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんしん とかいんけん しょうゆ いんじん とかいんけん しょうゆ いんじん とかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんしん とかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんしん とかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんじん しゃく でんしん とかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんしん ときんらげ ほししいたけ にんじん しゃく でんじん しゃく でんしん さかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんしん ときんらげ ほししいたけ にんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんしん さかいんけん しょうゆ いんじん しゃく でんしん たまねぎ たんじん しゃく でんじん しゃく でんしん さかいんけん しゃく でんしん さかいんけん しゃく でんしん たまねぎ たんじん んさいん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんしん たまねぎ たんじん んさいん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんしん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんしん しゃく でんしん しゃく でんじん しゃく でんしん さんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんしん しゃく しゃく でんしん しゃく しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんしん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんじん しゃく でんしん しゃく しゃく でんじん しゃく でんしん しゃく でんしん しゃく しゃく でんしん しゃく				ぎゅうにゅう		0		ぎゅうにゅう					
はくさいとほうれんそうのおひたし	19	火		にしめ			0		じゃがいも さとう	こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ		
(ボターロールバン   (アクロールバン   ですのよって   ではん   ではん   ですのよって   ではん   ですのよって   ではん   ですのよって   ではん   でするから   ではん   でするから   ではん   ではくらい もんにゃく   ではくらい もんにゃく   でんじん しなちく すくらげ ほししいたけ   でんじん しなちく すくらげ ほししいたけ   でんじん しなちく すくらげ ほししいたけ   でんじん しなちく すくらげ ほししいたけ   でんじん しなちく まくらげ ほしいたけ   でんじん しなちく まくもげ ほしいたけ   でんじん しなちく まくらげ ほしん にんじん しなちく まくらげ ほしん   でんじん しならく まくらげ ほしん   でんじん しなちく まくらげ ほしん   でんじん しなちく まくらげ ほしん   でんじん しなちく まくらげ   でんじん しならく まくらげ   でんじん しなり   でんじん しなり   でんじん しなり   でんじん しなり   でんじん しなり   でんじん しなり   でんじん   でんじん しなり   でんじん   で				さばのみそに				さば みそ					
10   水				はくさいとほうれんそうのおひたし		-	0				しょうゆ めんつゆ		
ほうれんそうとベーコンのスープ				バターロールパン	0	$\overline{O}$	0		バターロールパン				100 C4.
(1)   (1				ぎゅうにゅう		o		ぎゅうにゅう					
ほしがたハンパーグ	20	水		ほうれんそうとベーコンのスープ		-	0	ベーコン			コンソメ しょうゆ	606	
カリスマスケーキ				ほしがたハンバーグ				とりにく ぶたにく		たまねぎ		090	
Table   Ta				ブロッコリーとコーンのサラダ					マヨネーズタイプドレッシン グ			-	
本					0	0	0		クリスマスケーキ				
本									ごはん				
いわしうめしょうゆに	21 オ			_ , , , ,		0							
おわとうめとようゆに		木	0		0	$\perp$		たまご とうふ みそ				604	
おんこんのいたにあもの				いわしうめしょうゆに		(	0	いわし				024	
ちゅうかそば						-	0	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうゆ		
タンメン				•		_				りんご			
タンメン	22   5		0	ちゅうかそば			0		ちゅうかめん				
この				タンメン			0	ぶたにく なると		にんじん しなちく きくらげ ほししいたけ			
にくまん O ぶたにく こむぎこ たまねぎ キャベツ でま マヨネーズタイプドレッシン ごぼう キャベツ きゅうり グ		金		ぎゅうにゅう		ol		ぎゅうにゅう					
やさいのみそマヨあえ マヨネーズタイプドレッシン ごぼう キャベツ きゅうり グ							0			たまねぎ キャベツ			
-				やさいのみそマヨあえ				みそ	ごま マヨネーズタイプドレッシン グ	ごぼう キャベツ きゅうり			
	<u>.</u>		美具に		<del>+</del>	 5 # 산	· 4.A.	今担応甘淮にに応いたに	<del></del>	<del>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</del>	月平均摂取量	627	

- ※ 未食重は、月平均で計算し、八尸巾子攸桁良摂取奉竿に近い他になるよつ考慮しに臥丛を作成しています。
- ◎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。
- ◎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、ふき、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

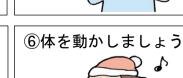
12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。体調をくずさないように規則正しい 生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、寒い冬も元気に過ごしましょう。















650

八戸市摂取基準





も昼が短く、夜が長い日です。 この日にゆずを浮かべたふろ (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。

















