



# 3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。



2025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のはたらき				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		
2	月	○	ごはん					ごはん				669	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			しおとんじる		○	○		ぶたにく やき豆腐	じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しょうが	とりがらスープのもと		
			にしんてりに			○		にしん					
			きゅうりともやしのうめあえ					ツナ		もやし きゅうり うめ			
けんさんこめこのさくらもち						さくらもち							
3	火	○	ごはん					ごはん				664	にくだんご : ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			こまつなのみそしる			○		みそ	いたふ	こまつな はくさい にんじん			
			にくだんご			○		ぶたにく とりにく		たまねぎ			
ながいものスタミナいため			○		ぶたにく だいず なまあげ	ながいも サラダあぶら	にら ピーマン	やきにくのたれ しょうゆ					
4	水	○	ごはん					ごはん				588	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			なめこととうふのみそしる					とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
			だしまきたまご	○		○		たまご					
ひじきとだいずのもの	○		○		ひじき だいず ちくわ	じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん さやいんげん	しょうゆ					
5	木	○	ごはん					ごはん				676	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ワンタンスープ			○		とりだんご	ワンタン	にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ちゅうかスープのもと しょうゆ		
			だいずミートはるまき			○		だいずミート	こむぎこ なたねあぶら	キャベツ			
ビビンバ			○		ぶたにく	ごま さとう サラダあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく	やきにくのたれ しょうゆ					
6	金	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん				681	コーンしゅうまい : ひとり2こ
			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					
			コーンしゅうまい			○		ぶたにく	こむぎこ	たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ			
			カラフルサラダ						マヨネーズタイプドレッシング	えだまめ あかピーマン きピーマン			
9	月	○	ごはん					ごはん				595	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			キャベツとえのきたけのみそしる					とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ			
			いわししょうがに			○		いわし		しょうが			
にくじゃが			○		ぶたにく	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	しょうゆ					
10	火		ごはん					ごはん				623	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ポークカレー		○	○		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	カレールー ホワイトルー		
			ブロッコリーのソテー						サラダあぶら	ブロッコリー カリフラワー にんじん ぶなしめじ			
デコポン							デコポン						
11	水		コッペパン(1・2ねん まるパン)		○	○		コッペパン				627	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ミネストローネ			○		ベーコン だいず	マカロニ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく	コンソメ		
			ポロニアステーキ					とりにく ぶたにく					
			コールスロー						コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり あかピーマン コーン			
12	木	○	ごはん					ごはん				594	
			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	いたふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ			
			にしんみぞれに			○		にしん		だいこん			
キムチいため			○		ぶたにく やき豆腐	はるさめ サラダあぶら	もやし にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ					
13	金	○	ほそうどん			○		ほそうどん				708	
			たまごうどん	○		○		とりにく たまご		キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			くらいしぎゅうコロケ			○		ぎゅうにく	じゃがいも パンこ なたねあぶら				
			ツナとやさいのしおこんぶあえ	○		○		ツナ こんぶ	ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし にんじん	ポンずしょうゆ		
			おいわいクレープ						おいわいクレープ				
16	月	○	ごはん					ごはん				624	
			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 いたふ	たまねぎ			
			とうふハンバーグ			○		とうふ とりにく		たまねぎ			
きりぼしだいこんのいためもの			○		ぶたにく あぶらあげ	サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん	しょうゆ					

「けんさんこめこのさくらもち」は、すこしずつよくかんでたべましょう。

「ツナとやさいのしおこんぶあえ」は、あたらしいりょうりです。



# 3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。



2025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のはたらき				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		
17	火	○	ごはん					ごはん				606	さばしょうがみそづけは、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					
			ひつつみ			○		とりにく	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばしょうがみそづけ					さば みそ		しょうが			
18	水	○	ごはん					ごはん				594	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			はくさいとあぶらあげのみそしる					あぶらあげ みそ		はくさい にんじん ねぎ			
			やながわもどき	○		○		ぶたにく こうやどうふ たまご	さとう サラダあぶら	ごぼう たまねぎ こんにやく	しょうゆ		
19	木	○	ごはん					ごはん				657	こもちししゃもフライ : ひとり2び
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			けんちんじる			○		とうふ あぶらあげ	さといも ごまあぶら	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ		
			こもちししゃもフライ			○		こもちししゃも	パンこ なたねあぶら				
23	月	○	ごはん					ごはん				630	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					
			じゃがいもとたまねぎのみそしる					あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん			
			あじフライ			○		あじ	パンこ こむぎこ なたねあぶら				
24	火	○	ごはん					ごはん				559	
			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 とうふ	でんぶん サラダあぶら	はくさい にんじん 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		
			ほうれんそうまんじゅう			○		ぶたにく	こむぎこ	キャベツ ほうれんそう			
25	水		コッペパン(1・2ねん まるパン)		○	○		コッペパン				608	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やさいスープ			○			じゃがいも	はくさい こまつな にんじん	しょうゆ		
			オムレツ	○				たまご					
											月平均摂取量	630	
											八戸市摂取基準	650	

毎月19日は食育の日です。

※ 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。

◎3月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、長いも、ごぼう、にんにく、切り干し大根、なめこ、梅、大豆ミート、コーンしゅうまい、倉石牛コロッケ、大豆ミート春巻、県産米粉の桜もち、焼き肉のたれです。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。

## 給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

1年間の給食時間をふりかえり、よくできたと思うことに○をつけましょう。  
できたことはこれからも続け、できなかったことは、見直して取り組んでいきましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

## さいかいじ 災害時の『食』を備えましょう

2011年3月11日に東日本大震災が発生し、大きな地震や津波でたくさんの被害がありました。また、停電になったり、ガソリンなどの燃料や食べものが不足したりしました。

八戸市では、この体験を忘れずに防災への意識を高めようと、毎年3月11日を「八戸市防災教育の日」としています。

昨年12月には大きな地震があり、給食でも非常時のホットするカレーを提供しました。食事ができることに感謝し、この経験を通じて備えることの大切さを考えましょう。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

水、缶詰、レトルト食品、乾物など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。