

4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		
10	月	○	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとあぶらあげのみそしる キャベツいりつくね にあえ		○			ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく とうふ こんぶ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ	603	
11	火	○	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる いかよせフライ みそきんぴら			○		ぎゅうにゅう たまご とうふ いか たちうお ぶたにく みそ	ごはん でんぶん パンこ なたねあぶら ごまあぶら さとう	ほししいたけ みつば ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	しょうゆ しょうゆ	649	
12	水	○	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ にくしゅうまい ほうれんそうのおかかあえ				○	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ぶたにく かつおぶし	ごはん はるさめ こむぎこ ごま	たまねぎ はくさい にんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ	622	にくしゅうまい : ひとり2こ
13	木	○	ごはん ぎゅうにゅう だいこんなとこうやどうふのみそしる いわしレモンに すきやき				○	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ みそ いわし ぶたにく やきどうふ	ごはん ちゅうぼそうどん いたふ さとう	だいこんな だいこん にんじん レモン こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ	しょうゆ	587	
14	金	○	ちゅうぼそうどん きつねうどん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ もやしとツナのごまだれサラダ				○	とりにく あぶらあげ なんと ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ	ちゅうぼそうどん ねぎ ごま ごまドレッシング	たまねぎ もやし にんじん きゅうり コーン	しょうゆ	611	
17	月	○	ごはん ぎゅうにゅう さといもとしめじのみそしる にくだんご ごぼうとえだまめのサラダ				○	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく ちくわ	ごはん さといも ごま マヨネーズ	ぶなしめじ ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ コーン		714	にくだんご : ひとり2こ
18	火	○	ごはん ぎゅうにゅう せんべいじる さばのみそに なのはなあえ おいわいゼリー				○	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ たまご	ごはん おつゆせんべい ごま さとう おいわいゼリー	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ にんじん なのはな	しょうゆ しょうゆ	721	
19	水		こめこパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ポークウィンナー かいそうサラダ				○	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ スキムミルク なまクリーム ポークウィンナー こんぶ わかめ ツナ かんてん	こめこパン じゃがいも サラダあぶら こうみしおドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ もやし きゅうり にんじん	クリームポタージュ ベシャメルソース	718	ポークウィンナー : ひとり2ほん
20	木	○	ごはん ぎゅうにゅう はくさいとなまあげのみそしる チキンメンチカツ もやしとさつまあげのいためもの				○	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりにく さつまあげ	ごはん パンこ こむぎこ なたねあぶら サラダあぶら	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ もやし にんじん ピーマン	しょうゆ	697	
21	金	○	ちゅうかそば ごもくみそラーメン ぎゅうにゅう トマトオムレツ ジャーマンポテト				○	ちゅうかめん ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ちゅうかめん サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら	もやし にんじん きくらげ にら にんにく たまねぎ パセリ	みそラーメンのもと	641	
24	月	○	ごはん ぎゅうにゅう キャベツとえのきたけのみそしる こんさいりしのだに きりぼしだいこんのもの				○	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あぶらあげ とりにく さつまあげ	ごはん キャベツ にんじん えのきたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ	しょうゆ	612		

毎月19日は、食育の日です。

4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			
25	火	○	ごはん						ごはん			604		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう						
			とりだんごじる					とりだんご とうふ みそ		ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ				
			にしんみぞれに わかくさあえ			○	○	にしん		だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ			
26	水		おおむぎごはん						おおむぎごはん			656		
			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	カレールウ ホワイトルウ			
			スプリングサラダ ふくじんづけ				○		コールスロートレッシング	かぶ アスパラガス きゅうり だいこん なす れんこん				
27	木	○	ごはん						ごはん			628		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう						
			わかめととうふのみそしる					わかめ とうふ みそ		ねぎ				
			ほっけフライ キャベツとツナのあえもの			○	○	ほっけ ツナ	パンこ なたねあぶら さとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ めんつゆ			
28	金	○	ほそうどん			○			ほそうどん			646		
			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						
			こまつなのとうにゅうよせ					とうにゅう		こまつな にんじん たまねぎ				
			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			
											月平均摂取量	647		
											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。
- ◎4月分の青森県産品は、牛乳、ぶた肉、ごぼう、みつ葉、にんにく、ごぼうサラダです。
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。

～ ご家庭のみなさまへ ～
市のホームページでは、献立のお知らせのほか、学校給食のレシピや給食時間の校内放送資料を紹介しています。ぜひご覧ください。



ご入学・ご進級おめでとうございます

4月は学校生活の新しいスタートの月です。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切で、食事はその大きな基礎となります。給食センターでは、みなさんが健康で毎日元気に過ごせるように、給食をとおして健康づくりのお手伝いをします。

《献立の内容について》



- ◆ごはん(週3～4回) : 八戸産「まっしぐら」を使用しています。
大麦ごはんや赤飯もあります。
- ◆パン(第2・4水曜日) : 青森県産小麦「ゆきちから」を100%使用しています。
コッペパン、黒コッペパン、雪にんじんパン、県産米粉を使用した米粉パンなどがあります。
- ◆めん(週1回) : めんには青森県産小麦「ねばりごし」を30%まぜています。
中華そば、うどん、きしめん、そうめんなどがあります。
- ◆牛乳(毎日) : 1本200ccで、青森県産牛乳です。
たんぱく質やカルシウムなど、成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。
- ◆おかず : 和食・洋食・中華などの料理や、郷土料理、行事食なども取り入れています。
調理方法も煮る、炒める、揚げる、和えるなど変化をもたせるように工夫しています。

～郷土料理や県産品を取り入れた献立～

6月と11月に「ふるさと産品給食の日」を実施しています。
全国にほこれる青森県や八戸市の食べものを知って、ふるさとを大切に思う気持ちを持ってほしいという願いをこめています。

<4年度11月に実施した献立>



- ★ごはん
- ★牛乳
- ★スタミナ豚汁
- ★さめの煮つけ
- ★切り干し大根の炒め物
- ★りんごゼリー

