



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ギー物質に○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 中学校 B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			
15	月	○	ごはん 牛乳 雑煮 にしん照り煮 源平なます りんご		○			牛乳 とり肉 かまぼこ にしん	ごはん 白玉もち ごま 砂糖	にんじん 干しいたけ ごぼう せり 大根 にんじん りんご	しょうゆ	747		
16	火		大麦ごはん 牛乳 キーマカレー チーズオムレツ コーンサラダ 福神漬		○			牛乳 ぶた肉 大豆ミート 大豆 スキムミルク 卵 チーズ	大麦ごはん じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン 枝豆	カレールウ ホワイトルウ	966		
17	水	○	中華そば じゃじゃめん 牛乳 コロッケ もやしとツナのごまだれサラダ			○		ぶた肉 大豆ミート みそ 牛乳 ツナ	中華めん ラード 砂糖 でんぷん	じゃがいも パン粉 なたね油 ごま ごまドレッシング	ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン	中華スープの素	951	
18	木	○	ごはん 牛乳 わかめと油揚げのみそ汁 いわし梅しょうゆ煮 大豆と鶏肉の甘辛煮		○			牛乳 わかめ 油揚げ みそ いわし 大豆 とり肉 うずら卵	ごはん 中華めん ラード 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 梅 しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	しょうゆ	751		
19	金	○	ごはん 牛乳 切り干し大根とひよこ豆のスープ 豆腐ハンバーグ 長いもとぶた肉のしょうがみそ煮		○			牛乳 ひよこ豆 豆腐 とり肉 ぶた肉 みそ	ごはん 切り干し大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ 長いも 砂糖	にんじん 干しいたけ アスパラガス しょうが	中華スープの素 しょうゆ	753	毎月19日は食育の日です。	
22	月	○	ごはん 牛乳 ほうれん草と玉ねぎのみそ汁 肉団子 煮こもり		○			牛乳 みそ ぶた肉 とり肉 さつま揚げ 高野豆腐	ごはん ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ	771	肉団子 : 1人2個		
23	火	○	ごはん 牛乳 けの汁 さめの煮つけ 小松菜のしそ昆布あえ あおもりプリン		○			牛乳 高野豆腐 大豆 油揚げ みそ さめ しそ昆布	ごはん 大根 にんじん ごぼう ふき わらび ぜんまい こんにゃく ごま あおもりプリン	小松菜 キャベツ もやし にんじん なめたけ	しょうゆ	747	さめの煮つけは、なん骨に気をつけて食べましょう。 	
24	水	○	中細うどん 塩だし豚汁うどん 牛乳 野菜メンチカツ みそ貝焼き風卵とじ		○			ぶた肉 豆腐 油揚げ 牛乳 とり肉 ぶた肉 ほたて 高野豆腐 卵 みそ	中細うどん サラダ油 ごま油 パン粉 なたね油 砂糖 サラダ油	ごぼう 大根 にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ 玉ねぎ ねぎ こんにゃく	とりがらスープの素 しょうゆ	793		
25	木	○	ごはん 牛乳 キャベツと生揚げのみそ汁 とりの照り焼き たらの子炒り ミニ洋梨ゼリー		○			牛乳 生揚げ みそ とり肉 たらこ	ごはん 砂糖 ミニ洋梨ゼリー	キャベツ 玉ねぎ 干し菊 ねぎ 大根 にんじん	しょうゆ	749		
26	金		雪にんじんパン 牛乳 白菜のシチュー 海藻サラダ はっさく		○			牛乳 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム こんぶ わかめ ツナ 寒天	雪にんじんパン じゃがいも サラダ油 棒棒鶏ドレッシング	白菜 玉ねぎ にんじん 小松菜 ぶなしめじ きゅうり もやし にんじん はっさく	クリームポタージュ ベジタブルソース コンソメ	843		
29	月	○	ごはん 牛乳 ひつつみ さばのみそ煮 小魚と野菜のサワー和え		○			牛乳 とり肉 さば みそ いわし	ごはん ひつつみ じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 きゅうり にんじん	しょうゆ しょうゆ めんつゆ	873	「小魚と野菜のサワー和え」は、新しい料理です。	



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 中学校 B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	○	ご飯					ご飯				748	肉しゅうまい : 1人2個
			牛乳		○			牛乳					
			タイピーエン	○	○	○		ぶた肉 いか うずら卵	春雨	にんじん 白菜 ねぎ きくらげ にんにく しょうが	ちゃんぽんスープ 中華スープの素		
			肉しゅうまい			○		ぶた肉	小麦粉	玉ねぎ			
31	水	○	ブロッコリーのソテー			○			サラダ油	ブロッコリー カリフラワー にんじん	コンソメ	747	
			中細うどん			○		中細うどん					
			きつねうどん			○		とり肉 油揚げ かまぼこ		ねぎ	しょうゆ		
			牛乳		○			牛乳					
			キャベツ入りつくね					とり肉		キャベツ			
カラフルサラダ		○			ツナ チーズ	マヨネーズタイプドレッシング	ブロッコリー 枝豆 コーン 赤ピーマン						
ヨーグルト		○			ヨーグルト								
											月平均摂取量	803	
											八戸市摂取基準	830	

※ 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。

◎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、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したが、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りました。



支援物資による学校給食の再開

1947 (昭和22)年

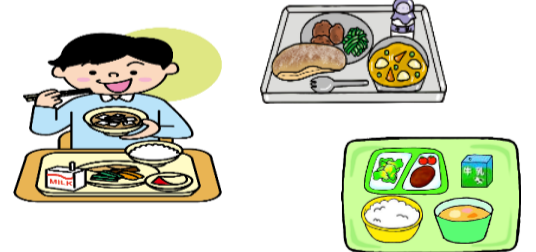
戦争の影響で中断されていた給食が、海外からの救援物資で、再開され、多くの子どもたちを救いました。これを記念して、毎年冬休みと重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」としています。



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)
- とり肉 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うまれました。

【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。とり肉は薄切りにする。
- 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、とり肉、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。