



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・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。

2024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		
9	火	○	ご飯 牛乳 小松菜と油揚げのみそ汁 肉じゃがコロッケ キャベツの彩り煮		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ 牛肉 大豆ミート	ご飯 じゃがいも パン粉 なたね油 サラダ油	小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	中華スープの素	786	
10	水	○	細うどん 卵うどん 牛乳 信田煮 ビーンズサラダ ヨーグルト	○		○		とり肉 卵 牛乳 油揚げ すけとうだら 卵 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ツナ ヨーグルト	細うどん ごまドレッシング	キャベツ にんじん 干ししいたけ ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	しょうゆ	753	
11	木	○	ご飯 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁 肉団子 ぶた肉入りきんぴらごぼう		○			牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉 ぶた肉 ちくわ	ご飯 ごま 砂糖 サラダ油	キャベツ にんじん えのきたけ 玉ねぎ ごぼう こんにやく にんじん	しょうゆ	767	肉団子 : 1人2個
12	金		雪にんじんパン 牛乳 クリームシチュー オムレツ 海藻サラダ		○			牛乳 とり肉 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム 卵 こんぶ わかめ 寒天	雪にんじんパン じゃがいも サラダ油 パンパンジードレッシング	玉ねぎ にんじん パセリ もやし にんじん きゅうり	クリームポタージュ ベシャメルソース	953	
15	月	○	ご飯 牛乳 わかめと油揚げのみそ汁 チキンのオープン焼き 野菜のうま煮		○			牛乳 わかめ 油揚げ みそ とり肉 チーズ 高野豆腐 さつま揚げ	ご飯 パン粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ もやし にんじん さやいんげん 大根	しょうゆ	754	
16	火	○	ご飯 牛乳 大根とじゃがいものみそ汁 さめの煮つけ すき焼き 納豆		○			牛乳 みそ さめ ぶた肉 焼き豆腐 納豆	ご飯 じゃがいも 板ふ 砂糖	大根 にんじん こんにやく 白菜 えのきたけ ねぎ	しょうゆ 納豆のたれ	785	さめの煮つけ は、軟骨に気をつ けて食べま しょう。
17	水	○	中華そば 五目みそラーメン 牛乳 野菜ぎょうざ カラフルサラダ ミニフィッシュアーモンド		○			牛乳 ぶた肉 みそ 牛乳 ぶた肉 チーズ いわし	中華めん サラダ油 小麦粉 マヨネーズタイプドレッシング アーモンド	もやし キャベツ にんじん きくらげ にら にんにく キャベツ ねぎ ブロッコリー 枝豆 コーン 赤ピーマン	みそラーメンの素	804	野菜ぎょうざ : 1人2個
18	木	○	ご飯 牛乳 せんべい汁 さばのみそ煮 わか草あえ		○			牛乳 とり肉 さば みそ 砂糖	ご飯 おつゆせんべい 砂糖	にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ しょうゆ	871	
19	金	○	ご飯 牛乳 かきたま汁 子持ちししやもから揚げ 煮あえ お祝いゼリー	○		○		牛乳 とり肉 卵 なんと 子持ちししやも 豆腐 こんぶ	ご飯 でんぶん 小麦粉 なたね油 サラダ油 おいわいゼリー	白菜 干ししいたけ みつば 大根 にんじん ごぼう	しょうゆ しょうゆ	853	子持ちししやも から揚げ : 1人2尾
22	月	○	ご飯 牛乳 とり団子汁 にしんみぞれ煮 菜の花あえ		○			牛乳 とり団子 豆腐 みそ にしん 卵	ご飯 ごま 砂糖	ごぼう にんじん ねぎ ぶなしめじ 大根 キャベツ にんじん もやし 菜の花	しょうゆ しょうゆ	762	
23	火		大麦ご飯 牛乳 ポークカレー スプリングサラダ 清見オレンジ 福神漬		○			牛乳 ぶた肉 スキムミルク	大麦ご飯 じゃがいも サラダ油 コールスロドレッシング	玉ねぎ にんじん かぶ アスパラガス きゅうり 清見オレンジ 大根 なす れんこん	カレールー ホワイトルー	859	

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・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。

2024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			
24	水	○	中細うどん			○			中細うどん			876		
			きつねうどん			○		とり肉 油揚げ なた		にんじん ねぎ	しょうゆ			
			牛乳		○			牛乳						
			星型ミンチカツ			○		ぶた肉	パン粉 なたね油	玉ねぎ				
			ウインナーとブロッコリーのソテー					ウインナー	サラダ油	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン				
もものタルト						もものタルト								
25	木	○	ご飯					ご飯			751			
			牛乳		○			牛乳						
			若竹汁			○		わかめ		たけのこ			しょうゆ	
			県産厚焼き卵	○		○		卵						
ぶた肉と生揚げのみそ炒め	○		○		ぶた肉 生揚げ ちくわ みそ	サラダ油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン ごぼう しょうが	しょうゆ						
26	金		コッペパン		○	○		コッペパン			853			
			チョコクリーム		○			チョコクリーム						
			牛乳		○			牛乳						
			野菜スープ			○		ベーコン	じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ			コンソメ	
			豆腐ハンバーグ			○		豆腐 とり肉		玉ねぎ				
			グリーンツナサラダ					ツナ	コーンクリームドレッシング	ブロッコリー キャベツ きゅうり				
30	火	○	ご飯					ご飯			790			
			牛乳		○			牛乳						
			切り干し大根のみそ汁					油揚げ みそ	じゃがいも	切り干し大根 小松菜 にんじん ねぎ				
			いわし梅おかか煮			○		いわし かつお節		梅				
			ひじきの炒り煮	○		○		ぶた肉 ひじき 大豆 ちくわ	砂糖 サラダ油	こんにゃく にんじん			しょうゆ	
<table border="1"> <tr> <td>月平均摂取量</td> <td>814</td> </tr> <tr> <td>八戸市摂取基準</td> <td>830</td> </tr> </table>											月平均摂取量	814	八戸市摂取基準	830
月平均摂取量	814													
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。

◎4月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、ごぼう、みつ葉、にんにく、大豆ミート、さめの煮つけ、県産厚焼き卵です。

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。



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金曜日) : 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もってほしいという願いをこめています。

<5年度11月に実施した献立>



- ★ごはん
- ★牛乳
- ★スタミナ豚汁
- ★県産厚焼き卵
- ★切り干し大根の煮物
- ★りんご

