

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 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		
10	月	○	ご飯 牛乳 大根菜と高野豆腐のみそ汁 いわしレモン煮 すき焼き		○			牛乳 高野豆腐 わかめ みそ いわし ぶた肉 焼き豆腐	ご飯 炭水化物、脂質を多く含む	ご飯 大根菜 大根 にんじん レモン こんにやく 白菜 えのきたけ ねぎ	しょうゆ	730	
11	火	○	ご飯 牛乳 春雨スープ 肉しゅうまい ほうれん草のおかかあえ		○			牛乳 ぶた肉 なんと ぶた肉 かつお節	ご飯 春雨 小麦粉 ごま	玉ねぎ 白菜 にんじん 干ししいたけ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし	中華スープの素 しょうゆ しょうゆ	753	肉しゅうまい : 1人2個
12	水	○	中細うどん きつねうどん 牛乳 豆腐ハンバーグ もやしとツナのごまだれサラダ ヨーグルト			○		とり肉 油揚げ なんと 牛乳 豆腐 とり肉 ツナ ヨーグルト	中細うどん ごま ごまドレッシング	ねぎ 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン	しょうゆ	793	
13	木	○	ご飯 牛乳 キャベツとえのきたけのみそ汁 根菜入り信田煮 切り干し大根の煮物		○			牛乳 生揚げ みそ 油揚げ とり肉 さつまあげ	ご飯 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ にんじん 玉ねぎ サラダ油 砂糖	キャベツ にんじん えのきたけ にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 にんじん さやいんげん 干ししいたけ	しょうゆ	756	
14	金	○	ご飯 牛乳 かきたま汁 いかよせフライ みそきんぴら 納豆		○			牛乳 卵 豆腐 いか たちうお ぶた肉 みそ 納豆	ご飯 でんぷん パン粉 なたね油 ごま油 砂糖	干ししいたけ みつば ごぼう にんじん れんこん こんにやく	しょうゆ しょうゆ 納豆のたれ	914	
17	月	○	ご飯 牛乳 じゃがいもと油揚げのみそ汁 キャベツ入りつくね 煮あえ		○			牛乳 油揚げ みそ とり肉 豆腐 こんぶ	ご飯 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん ごぼう	しょうゆ	748	
18	火	○	ご飯 牛乳 白菜と生揚げのみそ汁 チキンメンチカツ もやしとさつま揚げの炒め物		○			牛乳 生揚げ みそ とり肉 さつまあげ	ご飯 パン粉 小麦粉 なたね油 サラダ油	白菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし にんじん ピーマン	しょうゆ	844	
19	水	○	中華そば 五目みそラーメン 牛乳 トマトオムレツ ジャーマンポテト			○		ぶた肉 みそ 牛乳 卵 ベーコン	中華めん サラダ油 じゃがいも サラダ油	もやし にんじん きくらげ にら にんにく トマト 玉ねぎ パセリ	みそラーメンの素	783	毎月19日は、食育の日です。
20	木	○	ご飯 牛乳 せんべい汁 さばのみそ煮 菜の花あえ お祝いゼリー			○		牛乳 とり肉 さば みそ 卵	ご飯 おつゆせんべい ごま 砂糖 お祝いゼリー	にんじん ごぼう 干ししいたけ ねぎ キャベツ にんじん 菜の花	しょうゆ	920	
21	金		米粉パン 牛乳 クリームシチュー ポークウィンナー 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 ポークウィンナー こんぶ わかめ ツナ 寒天	米粉パン じゃがいも サラダ油 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 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	981	ポークウィンナー : 1人2本
24	月		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	カレールウ ホワイトルウ	862	

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 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		
25	火	○	ご飯 牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 ほっけフライ キャベツとツナのあえもの		○			牛乳 わかめ 豆腐 みそ ほっけ ツナ	ご飯 パン粉 なたね油 砂糖	ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ めんつゆ	764	
26	水	○	細うどん 卵うどん 牛乳 小松菜の豆乳よせ ぶた肉と野菜のうま煮			○	○	とり肉 卵 牛乳 豆乳 ぶた肉 高野豆腐	細うどん じゃがいも 砂糖	キャベツ にんじん 干ししいたけ ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん	しょうゆ	791	
27	木	○	ご飯 牛乳 とり団子汁 にしんみぞれ煮 わか草あえ アーモンドカル		○			牛乳 とり団子 豆腐 みそ にしん いわし	ご飯 砂糖 アーモンド ごま	ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ 大根 ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ	790	
28	金	○	ご飯 牛乳 里いもとしめじのみそ汁 肉団子 ごぼうと枝豆のサラダ		○			牛乳 豆腐 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉 ちくわ	ご飯 里いも ごま マヨネーズ	ぶなしめじ ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん 枝豆 コーン		884	肉団子 : 1人2個
											月平均摂取量	821	
											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。

◎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

