

# 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

小学校

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		
9	火	○	ごはん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのみそしる にくじゃがコロッケ キャベツのいろどりに		○			ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく だいちミート	ごはん じゃがいも パンこ なたねあぶら サラダあぶら	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんじん あかピーマン きピーマン		645	
10	水	○	ほそうどん たまごうどん ぎゅうにゅう しのだに ビーンズサラダ			○		とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ すけとうだら たまご ひよこめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ツナ	ほそうどん ごまドレッシング	キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり	しょうゆ	590	
11	木	○	ごはん ぎゅうにゅう キャベツとえのきたけのみそしる にくだんご ぶたにくいりきんぴらごぼう		○			ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく ぶたにく ちくわ	ごはん ごま さとう サラダあぶら	キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん	しょうゆ	625	にくだんご : ひとり2こ
12	金		ゆきになんじんパン ぎゅうにゅう クリームシチュー オムレツ 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 たまご こんぶ わかめ かんてん	ゆきになんじんパン じゃがいも サラダあぶら パンパンジードレッシング	たまねぎ 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	691	
15	月	○	ごはん ぎゅうにゅう わかめとあぶらあげのみそしる チキンのオープンやき やさいのうまに		○			ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく チーズ こうやどうふ さつまあげ	ごはん パンこ じゃがいも さとう	たまねぎ もやし にんじん さやいんげん だいこん	しょうゆ	610	
16	火	○	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとじゃがいものみそしる さめのにつけ すきやき		○			ぎゅうにゅう みそ さめ ぶたにく やきどうふ	ごはん じゃがいも いたふ さとう	だいこん にんじん こんにやく はくさい えのきたけ ねぎ	しょうゆ	583	さめのにつけは、なんこつにきをつけてたべましょう。
17	水	○	ちゅうかさそば ごもくみそラーメン ぎゅうにゅう やさいぎょうざ カラフルサラダ		○			ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく チーズ	ちゅうかめん サラダあぶら こむぎこ マヨネーズタイプドレッシング	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 えだまめ コーン あかピーマン	みそラーメンのもと	635	やさいぎょうざ : ひとり2こ
18	木	○	ごはん ぎゅうにゅう せんべいじる さばのみそに わかくさあえ		○			ぎゅうにゅう とりにく さば みそ	ごはん おつゆせんべい さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ	667	
19	金	○	ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる こもちししゃもからあげ にあえ おいわいゼリー		○			ぎゅうにゅう とりにく たまご なんと こもちししゃも とうふ こんぶ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら サラダあぶら おいわいゼリー	はくさい ほししいたけ みつば だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ	712	こもちししゃもからあげ : ひとり2び
22	月	○	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごじる にしんみぞれに なのはなあえ		○			ぎゅうにゅう とりだんご とうふ みそ にしん たまご	ごはん ごま さとう	ごぼう にんじん ねぎ ぶなしめじ だいこん キャベツ にんじん もやし なのはな	しょうゆ	598	
23	火		おむぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー スプリングサラダ ふくじんづけ		○			ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	おむぎごはん じゃがいも サラダあぶら コールスロードレッシング	たまねぎ にんじん かぶ アスパラガス きゅうり だいこん なす れんこん	カレールウ ホワイトルウ	653	

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

小学校

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	○	ちゅうぼそうどん			○			ちゅうぼそうどん			611	
			きつねうどん			○		とりにく あぶらあげ なたね		にんじん ねぎ	しょうゆ		
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			ほしがたミンチカツ			○		ぶたにく	パンこ なたねあぶら	たまねぎ			
			ウイナーとブロッコリーのソテー					ウイナー	サラダあぶら	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー あかピーマン			
25	木	○	ごはん					ごはん				588	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			わかたけじる			○		わかめ		たけのこ	しょうゆ		
			けんさんあつやきたまご	○		○		たまご					
			ぶたにくとなまあげのみそいため	○		○		ぶたにく なまあげ ちくわみそ	サラダあぶら さとう	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ あかピーマン ごぼう しょうが	しょうゆ		
26	金		コッペパン		○	○		コッペパン				676	
			チョコクリーム		○			チョコクリーム					
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			やさいスープ			○		ベーコン	じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん ぶなしめじ	コンソメ		
			とうふハンバーグ			○		とうふ とりにく		たまねぎ			
			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	○	ごはん					ごはん				618	
			ぎゅうにゅう		○			ぎゅうにゅう					
			きりぼしだいこんのみそしる					あぶらあげ みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん こまつな にんじん ねぎ			
			いわしうめおかか			○		いわし かつおぶし		うめ			
			ひじきのいりに	○		○		ぶたにく ひじき だいず ちくわ	さとう サラダあぶら	こんにゃく にんじん	しょうゆ		

※ 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。

月平均摂取量	633
八戸市摂取基準	650

◎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

