

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月26日		
市町村名	八戸市	施設名	八戸市立学校北地区給食センター
対象学校	小学校6校、中学校5校	対象人員	3528人
ふるさと産品名	米	牛乳	いかメンチカツ
	ちくわ	豚肉	
	ごぼう	キャベツ	長ねぎ
	県産冷凍豆腐	おろしにんにく	
	南郷産みそ	りんご	
食材使用数	18	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	いかメンチカツ
	スタミナ豚汁	りんご	引き昆布の煮つけ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	70.0	
	牛乳	206.0	
いかメンチカツ	いかメンチカツ	60.0	
	なたね油	9.0	
引き昆布の煮つけ	引き昆布	1.2	1 引き昆布は水で洗い戻し、食べやすい大きさに切る。 2 にんじんはさがき、ちくわは5mm幅に切る。大豆水煮は軽く洗う。 3 煮干しでだしをとり、昆布を煮る。 4 昆布がやわらかくなったら、大豆、にんじん、ちくわ、調味料を加え、昆布に味がしみこむまで煮る。
	ちくわ	3.0	
	にんじん	3.0	
	大豆水煮	3.0	
	煮干し	0.7	
	上白糖	0.4	
	こいくちしょうゆ	2.0	
	清酒	0.3	
スタミナ豚汁	豚もも肉	12.0	1 豚肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうとにんじんはさがき、じゃがいもはさいの目、キャベツは15mm幅、長ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは30mmぐらいの長さに切り、板麩は戻してから食べやすい大きさに切る。 2 鍋に豚肉を入れ、火が通ってきたら、ごぼう、にんじんの順に炒め、じゃがいもを入れて煮る。 3 やわらかくなったら、糸こんにゃく、キャベツ豆腐、板麩を入れさらに煮る。 4 沸騰したら、にんにくと調味料を入れ、味をととのえる。 5 長ねぎを加え、ひと煮立ちさせて、火を止める。
	ごぼう	8.0	
	にんじん	8.0	
	じゃがいも	25.0	
	キャベツ	30.0	
	長ねぎ	8.0	
	県産冷凍豆腐	25.0	
	糸こんにゃく	15.0	
	板麩	1.5	
	おろしにんにく	0.2	
	南郷産みそ	10.5	
清酒	0.6		
和風だしの素	0.1		
りんご	りんご	30.0	

栄養価		写真	
エネルギー	695 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.0 g	ビタミンA	168 μgRE
(15.0 %)	ビタミンB1	0.62 mg
脂質	21.5 g	ビタミンB2	0.42 mg
(27.8 %)	ビタミンC	26 mg
マグネシウム	111 mg	食物繊維	4.8 g
カルシウム	304 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	3.6 mg		



— 地場産物の活用について —

「いかメンチカツ」は八戸産のイカゲソを使用しています。「引き昆布の煮つけ」は、県南地方で昔から食べられている郷土料理です。煮干しや昆布から出るだしとちくわのうまみでおいしく仕上がります。青森県産にんにくを入れた「スタミナ豚汁」は、にんにくの香りが食欲をそそります。

11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

小学校

八戸市教育委員会 北地区給食センター Tel : 0178(28)1711

日	曜日	はし 并参日	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	おもに体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	おもに材料*のものとなる 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、ビタミンを 多く含む	その他		
19	火	○	ごはん				ごはん				631	こもちししゃも からあげ ：ひとり2び
			ぎゅうにゅう	○			ぎゅうにゅう					
			だいこんなとこうやどうふのみそしる				こうやどうふ わかめ みそ		だいこんな			
			こもちししゃもからあげ ごもくきんびら	○	○		こもちししゃも ごま さとう ぶたにく	こむぎこ なたねあぶら ごま さとう サラダあぶら ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ		
20	水	○	ごはん				ごはん				591	毎月19日は、 食育の日です。
			ぎゅうにゅう	○			ぎゅうにゅう					
			ずましじる		○		とりにく なると	じゃがいも	ほししいたけ ごまつな ねぎ	しょうゆ		
			しょうがみそおでん しそあじむじき		○		ぶたにく なまあげ まつまあげ こんぶ みそ むじき	さとう	だいこん にんじん こんにゃく しょうが しそ	しょうゆ		
21	木	○	ほそうどん		○		ほそうどん				663	「しょうがみそおでん」は、 新しい料理です。
			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					
			おからのものコロッケ さやいんげんのじゃこいため ヨーグルト		○		おから むじき いわし	じゃがいも パンこ なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう	さやいんげん こんにゃく にんじん	しょうゆ		
22	金		ごはん				ごはん				663	ドレッシング ：クラス2ほん 
			ぎゅうにゅう	○			ぎゅうにゅう					
			ごんさいカレー		○	○	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 ごぼう れんこん	カレールウ ホワイトルウ		
			はなやさいサラダ コーンクリームドレッシング ふくじんづけ			○		コーンクリームドレッシング	カリフラワー ブロッコリー コーン あかピーマン			
25	月	○	ごはん				ごはん				672	
			ぎゅうにゅう	○			ぎゅうにゅう					
			ひつつみ		○		とりにく	ひつつみ じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ		
			さばのみそに ほうれんそうのごまあえ			○	さば みそ	ごま	ほうれんそう もやし にんじん	ごまあえのもと		
26	火	○	ごはん				ごはん				695	26日は、青森県でとれた ものをたくさん使った 「ふるさと産品給食の 日」です。 
			ぎゅうにゅう	○			ぎゅうにゅう					
			スタミナとんじる		○		ぶたにく とうふ なんごうさんみそ	じゃがいも いたふ	ごぼう にんじん キャベツ ねぎ こんにゃく にんにく			
			いかメンチカツ ひきごんぶのにつけ りんご		○	○	いか すげとうだら ひきごんぶ ちくわ だいたす	パンこ なたねあぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご	しょうゆ		
27	水	○	ごはん				ごはん				552	
			ぎゅうにゅう	○			ぎゅうにゅう					
			もやしとあぶらあげのみそしる いわしうめおかか ふきのいためもの		○		あぶらあげ みそ いわし かつおぶし さつまあげ	サラダあぶら さとう	もやし ごまつな ねぎ うめ ふき にんじん こんにゃく	しょうゆ		
			スパゲッティ スパゲッティミートソース ジョア(マスカット) ツナマヨオムレツ キャベツのソテー		○		ぶたにく だいたす ジョア(マスカット)	サラダあぶら マヨネーズ	たまねぎ ピーマン トマトピューレー	ミートソース		
28	木		ごはん				ごはん				683	
			ぎゅうにゅう	○			ぎゅうにゅう					
			キャベツのソテー		○	○	キャベツ	キャベツ にんじん さやいんげん	コンソメ			
			コッペパン キャラメルクリーム ぎゅうにゅう		○		コッペパン キャラメルクリーム					
29	金		ごはん				ごはん				630	ミニトマト ：ひとり2こ 
			ぎゅうにゅう	○			ぎゅうにゅう					
			けんさんやさいつみれスープ コーンフライ ミニトマト		○		ベーコン すげとうだら こむぎこ パンこ なたねあぶら	キャベツ ねぎ ほくさい にんじん ごまつな ほししいたけ	ちゅうかスープのもと しょうゆ			
			ミニトマト				ミニトマト					

※ 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。

- ◎11月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、じゃがいも、長いも、小松菜、ミニトマト、にんじん、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、白菜、大豆ミート、豆腐、にんにく、ふき、りんご、県産野菜だし入りつみれ、いかメンチカツ、いわし梅おかか煮、彩り野菜の肉団子、大豆ミート春巻、南郷産みそです。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。

月平均摂取量	631
八戸市摂取基準	650

11月23日は「勤労感謝の日」

わたしたちは、多くの人の力で食事ができます。感謝の気持ちをもちたいと思います。



伝言板
11月号楽しい食事を
みんなで工夫

北地区給食センター

26 (火)

献立名 ごはん、牛乳、スタミナ豚汁、
いかメンチカツ、引き昆布の煮つけ、りんご

●ふるさと産品（さんぴん）給食の日

わたしたちの住む青森県には、米、小麦、果物（くだもの）、野菜、肉や牛乳、魚などおいしい食べものがたくさんあります。給食では、みなさんがふるさとのことを考えられるように、地場産物（じばさんぶつ）の活用に取り組んでいます。特に今日の給食は、八戸市や青森県の食べものをたくさん使った「ふるさと産品給食の日」のこんだてです。

八戸産まっしぐらの「ごはん」、青森県産の「牛乳」、青森県産のぶた肉、ごぼう、にんじん、じゃがいも、ねぎ、にんにく、南郷産のみそを使った「スタミナ豚汁」、八戸産のいかゲソを使った「いかメンチカツ」、八戸の郷土料理である「引き昆布の煮つけ」、そして青森県産の「りんご」です。

地域の産物や関わってくれている方への感謝の気持ちを大切にし、自分たちが住んでいるふるさとにほこりを持ちましょう。