

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月11日	Aブロック：3,910人									
	令和6年11月12日	Bブロック：4,176人									
市町村名	八戸市	施設名	八戸市立学校西地区給食センター								
対象学校				対象人員							
ふるさと産品名	米	牛乳	さば	切り干し大根	糸こんにゃく	ちくわ	油揚げ				
	こいくちしょうゆ	ぶた肉	ごぼう	キャベツ	豆腐	ねぎ	にんにく				
	白みそ	清酒	りんごゼリー								
食材使用数	22		ふるさと産品数	17							
献立名	ごはん	牛乳	さば照り焼き	切り干し大根の炒め物							
	スタミナ豚汁	りんごゼリー									
献立名	材料名	分量g	作り方								
ごはん	米	70.0									
牛乳	牛乳	206.0									
さば照り焼き	さば照り焼き	40.0									
切り干し大根の炒め物	切り干し大根	4.0	① 切り干し大根は水で戻す。 ② 糸こんにゃくは5cm、にんじんはささがき、油揚げ、ちくわは5mmの厚さに切る。 ③ サラダ油を入れ、切り干し大根、糸こんにゃく、ちくわ、にんじん、油揚げを炒める。 ④ 全体に油がなじんだら調味料を加え炒める。								
	糸こんにゃく	20.0									
	ちくわ	6.0									
	油揚げ	1.5									
	にんじん	5.0									
	カットさやいんげん	5.0									
	サラダ油	0.4									
	砂糖	0.2									
	こいくちしょうゆ	1.5									
	みりん	0.5									
スタミナ豚汁	ぶた肉	12.0	① にんじんとごぼうはささがき、キャベツは1cm幅に切る、じゃがいもはさいの目の目、豆腐は1.5cm角、長ねぎは小口切りにする。 ② 豚肉、清酒を入れて炒め、肉に火が通ったら、ごぼう、じゃがいも、豆腐、キャベツ、にんじんの順に入れる。じゃがいもに火が通ったら調味料を加え、きざみ麩、ねぎを入れ、最後におろしにんにくを加える。								
	ごぼう	10.0									
	キャベツ	20.0									
	じゃがいも	20.0									
	にんじん	10.0									
	冷凍豆腐	15.0									
	きざみ麩	2.0									
	長ねぎ	10.0									
	おろしにんにく	0.2									
	和風だしの素	0.3									
白みそ	7.0										
清酒	1.0										
りんごゼリー	りんごちゃん	40.0									
栄		養		価		写					
エネルギー	629 Kcal	亜鉛	3 mg								
たんぱく質	26.6 g	ビタミンA	204 μgRE								
(16.9 %)	ビタミンB1	0.67 mg								
脂質	17.9 g	ビタミンB2	0.56 mg								
(25.60 %)	ビタミンC	137 mg								
マグネシウム	94 mg	食物繊維	5.2 g								
カルシウム	295 mg	食塩相当量	1.8 g								
鉄	3.5 mg										
ー 地場産物の活用について ー											
・青森県産にんにくを使用した「スタミナ豚汁」はにんにくを使用しない豚汁よりも残食が少ない献立です。材料や調味料は県産や県内工場で作られたものが多く使用されています。 ・切り干し大根は、青森県産の大根を太めにカットしてあり、歯ごたえと甘味があり、煮物やサラダにしてもおいしいです。											



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

A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	おもに材料*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
1	金	○	ちゅうぼそうどん					ちゅうぼそうどん			585	昼食期間	
			とりごぼううどん			○	とりにく かまぼこ		ごぼう 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						
			かぼちゃコロッケ			○		パンこ なたねあぶら	かぼちゃ				
5	火	○	きりぼしだいこんのりあえ			○	のり		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	しょうゆ	671	いわしのサクサクあげは、ほねにきをつけてたべましょう。	
			ごはん				ごはん						
			ぎゅうにゅう			○	ぎゅうにゅう						
			じゃがいもたまねぎのみそしる			○	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ				
6	水	○	いわしのサクサクあげにあえ			○	いわし	サラダあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ	628		
			コッペパン			○	コッペパン						
			ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
			ぎゅうにゅう			○	ぎゅうにゅう						
7	木	○	チンゲンサイスープ			○	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	コンソメ しょうゆ	636	にくだんご：ひとり2こ いしかりじるのさけは、ほねにきをつけてたべましょう。	
			チーズオムレツ			○	たまご チーズ						
			ペンネアラビアータ			○	ベーコン だいずミート	マカロニ サラダあぶら	なす たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	デミグラスソース			
			ごはん				ごはん						
8	金	○	ぎゅうにゅう			○	ぎゅうにゅう				611		
			いしかりじる				さけ やきどらふ とうにゅう みそ	じゃがいも	こんにやく だいこん にんじん しゆんぎく たまねぎ				
			にくだんご			○	ぶたにく とりにく		さとう	キャベツ もやし きゅうり			しょうゆ
			キャベツのからしあえ			○	ちくわ						
11	月	○	ちゅうかそば			○		ちゅうかめん			629	さぼてりやきは、ほねにきをつけてたべましょう。	
			ながさきちゃんぽん			○	ぶたにく いか		キャベツ もやし にんじん ほししいたけ しななく ほうれんそう きくらげ	ちゃんぽんスープ			
			ぎゅうにゅう			○	ぎゅうにゅう						
			とやいわかめのとうにゅうよせ			○	とうにゅう わかめ		かぼちゃ にんじん				
12	火	○	かみかみあえ			○	こんぶ いわし かつおぶし	ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	めんつゆ	678	ハヤシフレック ホワイトルウ コンソメ	
			ごはん				ごはん						
			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 キャベツ にんじん ねぎ にんにく				
13	水	○	さぼてりやき			○	さば				692	こもちししゃも フライ： ひとり2び	
			きりぼしだいこんのいためもの			○	ちくわ あぶらあげ	サラダあぶら さとう	きりぼしだいこん こんにやく にんじん さやいんげん	しょうゆ			
			りんごゼリー				りんごゼリー						
			おおむぎごはん				おおむぎごはん						
14	木	○	ぎゅうにゅう			○	ぎゅうにゅう				613		
			まりひめうしのハヤシライス			○	ぎゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレー				
			イタリアンサラダ					イタリアンドレッシング	ブロッコリー きゅうり キャベツ あかピーマン				
			オレンジ						オレンジ				
15	金	○	ごはん				ごはん				585	こもちししゃも フライ： ひとり2び	
			ぎゅうにゅう			○	ぎゅうにゅう						
			はくさいとあぶらあげのみそしる			○	あぶらあげ みそ		はくさい にんじん ねぎ				
			こもちししゃもフライ			○	こもちししゃも	パンこ なたねあぶら					
18	月	○	だいずとりにくのあまからに			○	だいず とりにく うずらたまご	じゃがいも サラダあぶら さとう	しょうが にんじん ごぼう アスパラガス	しょうゆ	633	こもちししゃも フライ： ひとり2び	
			ごはん				ごはん						
			ぎゅうにゅう			○	ぎゅうにゅう						
			チゲ			○	ぶたにく とうふ みそ	マロニー	はくさい なら ねぎ にんにく	キムチのもと しょうゆ			
15	金	○	たまごうどん			○	とりにく なたね たまご		キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ	585	こもちししゃも フライ： ひとり2び	
			ぎゅうにゅう			○	ぎゅうにゅう						
18	月	○	もちいなり			○	あぶらあげ	もち			633	こもちししゃも フライ： ひとり2び	
			こまつなアーモンドあえ			○		アーモンド さとう	こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
18	月	○	きこのおかに			○	あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	さとう	ぶなしめじ えのきたけ エリンギ にんじん	しょうゆ めんつゆ	633	こもちししゃも フライ： ひとり2び	
			ごはん				ごはん						

11には、あおもりけんでとれたものをたくさんつかって「ぶるさどさんびんきゅうしよくのひ」です。

もちいなりは、すこしずつよくかんでたべましょう。

伝言板
11月号

楽しい食事を
みんなで作ろう



西地区給食センターA

11 (月)

献立名 ごはん、牛乳、スタミナとん汁、さば照り焼き、
切り干し大根の炒めもの、りんごゼリー

さば照り焼きは、骨に気をつけて食べましょう。

●ふるさと産品給食の日

今日は、ふるさと産品給食の日です。

みなさんは、ふるさとである青森県や八戸市のことを考える機会がありますか。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つけた献立です。

八戸産まっしぐらの「ごはん」、青森県産の「牛乳」、青森県産のごぼうやにんにく、南郷産のみそをつかった「スタミナとん汁」、青森県産の切り干し大根をつかった「切り干し大根の炒めもの」、「りんごゼリー」など、14品目の青森県産や青森県で作られた食べものがあります。

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、自分たちが住んでいるふるさとにほこりをもちましょう。