

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月15日		
市町村名	八戸市	施設名	八戸市立学校東地区給食センター
対象学校	小学校6校、中学校6校		対象人員 2,556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
	南郷産みそ	りんご	県産冷凍豆腐
			おろしにんにく
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>引き昆布は水で洗い戻して、食べやすい大きさに切る。</li> <li>にんじんはささがき、ちくわは5mm幅に切る。大豆水煮は軽く洗う。</li> <li>煮干しでだしをとり、昆布を煮る。</li> <li>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。</li> </ol>
牛乳	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	
	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうとにんじんはささがき、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。</li> </ol>
	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	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>沸騰したら、にんにくと調味料を入れ、味をととのえる。</li> <li>長ねぎを加え、ひと煮立ちさせて、火を止める。</li> </ol>
	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	26.4 g	ビタミンA	168 μgRE
(	15.2 %)	ビタミンB1	0.64 mg
脂質	21.5 g	ビタミンB2	0.43 mg
(	27.8 %)	ビタミンC	26 mg
マグネシウム	112 mg	食物繊維	4.9 g
カルシウム	305 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	3.7 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>「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。</p>			



# 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・かにか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 東地区給食センター Tel : 0178 (33) 7681

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	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			
1	金	○	ごはん					ごはん				586	
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
			のっぺいじる			○	とりにく とうふ あぶらあげ	さといも めんづん	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ			
			いわしさんべい			○	いわし			さけかす			
			やさしいあまずあえ						キャベツ きゅうり もやし				
5	火		スパゲッティ			○		スパゲッティ				678	
			スパゲッティミートソース			○	ぶたにく だいず		たまねぎ ピーマン トマトピューレー	ミートソース			
			ジョア (マスカット)			○	ジョア(マスカット)						
			ツナマヨオムレツ	○			たまご ツナ	マヨネーズ					
			キャベツのソテー			○		サラダあぶら	キャベツ にんじん さやいんげん	コンソメ			
6	水	○	ごはん					ごはん				618	ショウロンポー ：ひとり2こ
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
			チンゲンサイスープ			○	ベーコン	マロニー	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	ちゅうかさスープのもと しょうゆ			
			ショウロンポー			○	ぶたにく とりにく	こむぎこ	キャベツ				
			きりほしだいこんのオイスターソースいため			○	ぶたにく	サラダあぶら ごまあぶら	きりほしだいこん もやし にんじん ピーマン	オイスターソース しょうゆ			
7	木	○	ごはん					ごはん				591	
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
			ずましじる			○	とりにく なた	じゃがいも	ほししいたけ こまつな ねぎ	しょうゆ			
			しょうがみそおでん			○	ぶたにく なまあげ さつまあげ こんぶ みそ	さとう	だいこん にんじん こんにゃく しょうが	しょうゆ			
			しそあじびじき			○	ひじき		しそ				
8	金	○	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	○	○		こもちししゃも	こむぎこ なたねあぶら					
			ごもくきんぴら			○	ぶたにく	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			
11	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				さば みそ						
			ほうれんそうのごまあえ			○		ごま	ほうれんそう もやし にんじん	ごまあえのもと			
12	火	○	ほそうどん			○		ほそうどん				663	
			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						
			おからのにもコロツケ			○	おから ひじき	じゃがいも パンこ なたねあぶら					
			さやいんげんのじゃこいため			○	いわし	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			
13	水		こめこパン			○		こめこパン				682	
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
			ポトフ				ウインナー	じゃがいも	だいこん たまねぎ にんじん パセリ				
			とうふハンバーグ			○	とうふ とりにく		たまねぎ				
			ビーンズソテー				ベーコン ひよこまめ	サラダあぶら	えだまめ				
14	木	○	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				あぶらあげ みそ		もやし こまつな ねぎ				
			いわしうめおかか			○	いわし かつおぶし		うめ				
			ふきのいためもの			○	さつまあげ	サラダあぶら さとう	ふき にんじん こんにゃく	しょうゆ			
15	金	○	ごはん					ごはん				695	
			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			○	いか すけとうだら	パンこ なたねあぶら	たまねぎ				
			ひきこんぶのにつけ	○			ひきこんぶ ちくわ だいず	さとう	にんじん	しょうゆ			
18	月	○	ごはん					ごはん				582	
			ぎゅうにゅう		○		ぎゅうにゅう						
			わかめとじゃがいものみそしる				わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな たまねぎ にんじん れんこん				
			やさしいつね			○	とりにく						
			にあえ			○	とうふ こんぶ	サラダあぶら さとう	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ			

「しょうがみそおでん」は、新しい料理です。

15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。

伝言板  
11月号楽しい食事を  
みんなで工夫

東地区給食センター



15 (金)

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、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。