


報告書1(11月)

| 実施月日 | 令和7年11月19日 | | 施設名 | 八戸市立学校東地区給食センター | | |
|--|--|---------|---|--|-----|------|
| 市町村名 | 八戸市 | | 対象学校 | 小学校:10校 中学校:5校 | | |
| 対象学校 | 小学校:10校 中学校:5校 | | 対象人員 | 3,314人 | | |
| ふるさと産品名 | 米 | 牛乳 | 県産厚焼き卵 | 豚ひき肉 | ごぼう | |
| | にんじん | つきこんにやく | ベビーほたて | 白かぶ | なめこ | |
| | 豆腐 | 南郷産みそ | りんご | | | |
| 食材使用数 | 15 | | ふるさと産品数 | 13 | | |
| 献立名 | ごはん | 牛乳 | 県産厚焼き卵 | きんぴらごぼう | | |
| | 山海汁 | りんご | | | | |
| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | | | |
| ごはん | 米 | 70.0 | ① ごぼう、にんじんはささがき、つきこんにやくは3cmの長さに切る。 ② 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。 ③ ごぼう、にんじん、つきこんにやくの順に入れ、火が通ったら調味料と白ごまを入れて、味を調える。 | | | |
| | 牛乳 | 206.0 | | | | |
| | 県産厚焼き卵 | 50.0 | | | | |
| | きんぴらごぼう | 豚ひき肉 | | | | 5.0 |
| | | ごぼう | | | | 18.0 |
| | | にんじん | | | | 3.0 |
| | | つきこんにやく | | | | 10.0 |
| | | いりごま 白 | | | | 0.3 |
| | | サラダ油 | | | | 0.2 |
| | | 上白糖 | | | | 0.4 |
| 山海汁 | こいくちしょうゆ | 1.5 | | | | |
| | 清酒 | 0.3 | | | | |
| | 本みりん | 0.2 | | | | |
| | ベビーほたて | 18.0 | | | | |
| | カットわかめ | 0.8 | | | | |
| | 白かぶ | 20.0 | | | | |
| | なめこ | 6.0 | | | | |
| りんご | 豆腐 | 40.0 | | | | |
| | 南郷産みそ | 9.5 | | | | |
| | 和風だしの素 | 0.2 | | | | |
| | りんご | 30.0 | | | | |
| ① | 白かぶは3mm幅のいちよう切り、豆腐はさいの目切りにする。カットわかめは戻しておく。 | | | | | |
| ② | ほたて、白かぶの順に煮て、白かぶが柔らかくなったなら、なめこ、豆腐、わかめを加えて火が通るまで煮る。 | | | | | |
| ③ | 沸騰したら、調味料を入れて、味を調える。 | | | | | |
| 栄養価 | | | 写真 | | | |
| エネルギー | 585 Kcal | 亜鉛 | 3 mg |  | | |
| たんぱく質 | 22.7 g | ビタミンA | 163 μgRE | | | |
| (| 15.5 %) | ビタミンB1 | 0.55 mg | | | |
| 脂質 | 17.3 g | ビタミンB2 | 0.63 mg | | | |
| (| 26.6 %) | ビタミンC | 9 mg | | | |
| マグネシウム | 111 mg | 食物繊維 | 3.6 g | | | |
| カルシウム | 391 mg | 食塩相当量 | 2.2 g | | | |
| 鉄 | 4.9 mg | | | | | |
| — 地場産物の活用について — | | | | | | |
| <p>・山海汁には、八戸市南郷地区の大豆から製造したみそを使用しました。自然農法産の大豆と県産玄米、天然塩を使用し、深みのある味が特徴のみそです。</p> <p>・きんぴらごぼうには、旬のごぼうを使用することで、風味がよく、シャキシャキとした食感に仕上げることができました。献立作成の年間計画をもとに、旬の食材を取り入れるよう努めています。</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・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。



2025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 | 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 | | | |
| 19 | 水 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう さんかいじる けんさんあつやきたまご きんぴらごぼう りんご | | ○ | | ぎゅうにゅう ほたて わかめ とうふ なまくり、たまご | ごはん | | かぶ なめこ | | 585 | |
| 20 | 木 | | ごはん ジョア チキンカレー ゼリーいりフルーツポンチ ミニトマト | | ○ | ○ | ジョア とりにく スキムミルク | ごはん じゃがいも サラダあぶら りんごゼリー | | たまねぎ にんじん もも パイン | カレールウ ホワイトルウ | 590 | ミニトマト ：ひとり2こ |
| 21 | 金 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう ごまつなあぶらあげのみそ とりのごまてりやき やさいのポンずあえ なっとう | | ○ | ○ | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく | ごはん じゃがいも ごま パンこ | | ごまつな にんじん キャベツ きゅうり もやし | ポンずしょうゆ | 629 | |
| 25 | 火 | ○ | ちゅうかさそば ぶたにくとやさいのとんこつラーメン ぎゅうにゅう コーンフライ さやいんげんのじゃこいため | | ○ | ○ | ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう いわし | ちゅうかめん じゃがいも ごまあぶら さとう | | キャベツ もやし にんじん にら ねぎ しょうが にんにく | とんこつラーメン スープ ちゅうかさスープのもと | 613 | |
| 26 | 水 | | コッペパン (1・2ねん まるパン) ぎゅうにゅう さつまいものシチュー ミートオムレツ ブロッコリーのしおゆで | | ○ | ○ | とりにく スキムミルク しるいんげんまめ なまくり、たまご たまご とりにく | ごはん なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう | コーン | たまねぎ にんじん ぶなしめじ ごまつな たまねぎ にんじん | クリームポタージュ ホワイトルウ | 634 | |
| 27 | 木 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる いわしごまみそ もやしとちくわのためもの | | ○ | ○ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ いわし みそ ちくわ | ごはん さといも でんぶ ごま サラダあぶら さとう | | だいこん にんじん ごぼう う | しょうゆ | 598 | |
| 28 | 金 | ○ | ごはん ぎゅうにゅう はくさいとうふのみそ ごぼういりしのだ きのこのおかに | | ○ | ○ | ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ とりにく さつまあげ かつおぶし | ごはん いたふ さとう | | はくさい ごまつな ねぎ ごぼう ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ | しょうゆ めんつゆ | 566 | |

19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。

毎月19日は、食育の日です。

※ 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 | 606 |
| 八戸市摂取基準 | 650 |

◎11月分の青森県産品は、パン、めん、牛乳、ぶた肉、卵、小松菜、ミニトマト、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、ねぎ、白菜、なめこ、豆腐、ごぼう入り信田、切り干し大根、にんにく、りんご、ほたて、彩り野菜の肉団子、県産厚焼き卵、りんごゼリー、大豆ミート春巻、南郷産白みそです。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。

命への感謝 「いただきます」

私たちがいただく食べものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という気持ちも込められています。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!



命にいただきます
人にごちそうさま

人への感謝 「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつは、汗を流して食べものを集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

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

19 (水)

献立名 ごはん、牛乳、山海汁（さんかいじる）、
県産厚焼き卵、きんぴらごぼう、りんご

●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こんだてです。

今日の給食のふるさと産品は、八戸市産が「ごはん」「みそ」、青森県産が「牛乳」、「なめこ」、「とうふ」、「ほたて」、「ごぼう」、「にんじん」、「ぶた肉」、「卵」、「りんご」です。

地いきの産物や関わってくれている方への感謝（かんしゃ）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よう。