

報告書1(11月)

| | | | |
|---------|----------------|----------|---------------|
| 実施月日 | 令和6年11月18日・19日 | | |
| 市町村名 | 青森市 | 施設名 | 青森市小学校給食センター |
| 対象学校 | 小学校(34校) | 対象人員 | 10,966 |
| ふるさと産品名 | 精白米 | 牛乳 | 鶏肉 |
| | 長いもすいとん | にんじん | |
| | 長ねぎ | キャベツ | 玉ねぎ |
| | 牛挽肉 | 豆腐 | |
| | ごぼう | 白菜 | りんご |
| | | 低塩しょうゆ | |
| 食材使用数 | 14 | ふるさと産品数 | 14 |
| 献立名 | ごはん | 牛乳 | 八甲田牛とごぼうのそぼろ煮 |
| | 長いもすいとん汁 | 県産カットりんご | |

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------|---------------------|-------|---|
| ごはん | 精白米 | 70.0 | 【八甲田牛とごぼうのそぼろ煮】 ①サラダ油を入れて、牛挽肉を炒める。 ②豆腐、ごぼう、白菜、にんじん、調味料を入れて炒める。 |
| | (青森市産まっしぐら) | | |
| | 牛乳 | 206.0 | |
| | 八甲田牛とごぼうのそぼろ煮 | 15.0 | |
| | 清酒風 | 1.0 | |
| | 豆腐 | 30.0 | |
| | ごぼう | 10.0 | |
| | 白菜 | 20.0 | |
| | にんじん | 10.0 | |
| | 低塩しょうゆ | 1.0 | |
| | すきやきのタレ | 2.5 | |
| | 本みりん | 1.0 | |
| | 上白糖 | 0.3 | |
| | だしの素 | 0.3 | |
| サラダ油 | 0.5 | | |
| 長いもすいとん汁 | 鶏肉 | 20.0 | 【長いもすいとん汁】 ①水と鰹と昆布のだしパックを釜に入れ、煮出してだしをとる。 ②鶏肉、にんじん、ごぼう、乾燥野菜ミックスを入れて煮る。 ③調味料と長ねぎを入れて、汁を沸騰させたところに長いもすいとんを入れて煮る。 |
| | 青森県産長いもすいとん | 25.0 | |
| | にんじん | 10.0 | |
| | 長ねぎ | 5.0 | |
| | 乾燥野菜ミックス | 2.0 | |
| | (キャベツ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ) | 2.0 | |
| | 鰹と昆布のだしパック | 2.0 | |
| | 白だし | 3.0 | |
| | 低塩しょうゆ | 5.0 | |
| | 本みりん | 1.0 | |
| | 清酒風 | 1.0 | |
| だしの素 | 0.5 | | |
| 食塩 | 0.1 | | |
| 県産カットりんご | 30.0 | | |

| 栄 | | 養 | | 価 | |
|--------|----------|--------|----------|---|--|
| エネルギー | 561 Kcal | 亜鉛 | 2.8 mg | | |
| たんぱく質 | 23.5 g | ビタミンA | 221 μgRE | | |
| (| 16.8 %) | ビタミンB1 | 0.52 mg | | |
| 脂質 | 12.3 g | ビタミンB2 | 0.45 mg | | |
| (| 19.7 %) | ビタミンC | 25 mg | | |
| マグネシウム | 78 mg | 食物繊維 | 2.5 g | | |
| カルシウム | 269 mg | 食塩相当量 | 1.7 g | | |
| 鉄 | 3.0 mg | | | | |

— 地場産物の活用について —

- 米は、青森市産のまっしぐらを使用しています。
- 県産の野菜や加工品を積極的に献立に取り入れています。デザートには、旬のりんごを使用しています。



11月18日・19日

ふるさと産品給食の日

今日は、「ふるさと産品給食」のお話です。
 青森県では、県産食材が豊富に出回る11月を「食育月間」としています。そして「ふるさと産品給食の日」は、青森県の産物を特に多く取り入れ、みなさんにふるさとのおいしい食べ物を知ってもらう日です。それでは、今日の給食に使われている青森県産品を紹介します。

主食のごはんは、青森市産のまっしぐらです。飲み物の牛乳、長いもすいとん汁に入っている長いもすいとん、とり肉、にんじん、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、また、八甲田牛とごぼうのそぼろ煮に使われている八甲田牛、豆腐、ごぼう、白菜、にんじん、デザートのカットりんごが県産品です。そして、青森県には、たくさんのおいしい食材がありますね。

青森県は豊かな自然に囲まれ、多くのおいしい食べ物を生み出しています。ふるさとの恵みに感謝していただきましょう。

| | | |
|---------|---------------|-------|
| 指導のポイント | 下線：④感謝の心・⑥食文化 | 二重下線： |
|---------|---------------|-------|



11月給食だより



令和6年度 11月
青森市小学校給食センター

感謝の気持ちを持って食べよう

食生活は、自然が育てた作物や生き物の命、そして生産者の方々の努力に支えられています。私たちは、そのことを知り、環境を大切にするとともに、地域の産物を消費することで、ふるさととの生産者を応援していきたいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの意味知っていますか？

みなさんは食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」には、おいしい食事を作るために駆け回ってくれた人たちへの感謝の意味がこめられています。給食ができるまでに関わってくれた人へ、感謝の気持ちを持っていただきましょう。



18日(A群校)・19日(B群校)は

ふるさと産品給食の日

給食では、青森県や青森市で生産されている食材をたくさん使うようにしています。毎年6月と11月に実施している「ふるさと産品給食の日」は、特に青森県の特産物を多く使っています。ふるさとへの恵みと生産者に感謝していただきましょう。

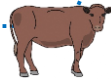
【ごはん】
青森市で生産されたお米です。(品種は「まっしぐら」)



【牛乳】
青森県産の新鮮でおいしい牛乳です。弘前市の工場から毎日運ばれてきます。

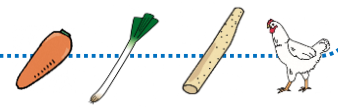


【八甲田牛とごぼうのそぼろ煮】
青森県で飼育された八甲田牛とごぼう、とうふ、白菜、にんじんを炒めたものです。青森県はごぼうの生産量が全国1位(令和4年)です。



青森県にはおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひ、ほかにも探して食べてみましょう。食べる時は青森県の恵みに感謝することも忘れずに！

【長いもすいとん汁】
青森県産の長いもをねりこんだ、手作りすいとんを汁に入れてあります。その他、とり肉やにんじん、長ねぎも青森県産です。



【カットりんご】
青森県で生産されたりんごを食べやすくカットしたものです。



知ろう！
伝えていこう！



青森県の郷土料理



たらのじゃっぱ汁



【主な伝承地域】 津軽地方

【由来】

「じゃっぱ」は津軽の方言で雑把、つまり「捨てるもの」という意味です。普通は食べずに捨てる魚の頭や骨、皮、内臓などのいわゆる「アラ」をさし、これらを丸ごと使って作る汁を「じゃっぱ汁」と呼びます。

たらは、津軽地方の正月に欠かせない魚で、魚をおろして身をとった後の「アラ」を、大根やにんじん、ねぎなどと煮込んだ汁で冷え切った体を温めていました。栄養満点な真冬の家庭料理です。

【主な材料】 だし昆布、たら、のじゃっぱ、大根、にんじん、みそ、酒、ねぎ

【作り方】

1. 鍋に水を約2リットル入れ、だし昆布を浸して一晩漬けておく。
2. 鍋に火をかけ、沸騰したらだし昆布を取り除き、大根とにんじんを厚さ1cmのいちよう切りにして鍋に入れて煮る。
3. 大根が煮えたら、みそを入れる。
4. 薄塩の水でじゃっぱをさっと洗ってざるにあげ、水切りをする。
5. じゃっぱを入れて煮る。あくが浮いてきたら取り除きながら20分くらい煮る。
6. 酒を入れて味を調え、ねぎをななめ切りにして入れる。
7. ねぎに火が通ったら火を止める。

※農林水産省「うちの郷土料理」 青森県農業改良普及会「あおもりの伝統料理」