


報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月20日		
市町村名	青森市	施設名	青森市中学校給食センター
対象学校	青森市内対象校 9校		対象人員 3,112
ふるさと産品名	米飯	牛乳	カット豆腐 豚肉 人参
	乾燥ごぼう	長ねぎ	カルシウム強化味噌(赤) カルシウム強化味噌(白) ほうれん草
ノンオイル青じそドレッシング			
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	米飯	牛乳	さば塩焼き ゆで野菜(ほうれん草、もやし)
	ノンオイル青じそドレッシング ごまみそ汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方
米飯	米飯	100.0	
牛乳	牛乳	206.0	
さば塩焼き	さば塩焼き	50.0	【さば塩焼き】 ① 焼き物機で焼く。
ゆで野菜(ほうれん草、もやし)	ほうれん草	40.0	【ゆで野菜】 ① 釜にお湯を入れ沸騰させて、ほうれん草ともやしを茹で、混ぜ合わせる。 ② 真空冷却機で冷却する。
	もやし	20.0	
ノンオイル青じそドレッシング	ノンオイル青じそドレッシング	5.0	
ごまみそ汁	カット豆腐	40.0	【ごまみそ汁】 ① 人参はさいの目切り、長ねぎは5mmに切る。 ② 釜に水を入れ、鰹と昆布のだしパックでだしをとる。 ③ 人参、豚肉、カット豆腐、乾燥ごぼうを入れて煮る。 ④ ねりごまと調味料で味を調え、最後に長ねぎを加える。
	豚肉	20.0	
	人参	20.0	
	乾燥ごぼう	1.0	
	長ねぎ	15.0	
	ねりごま	5.0	
	カルシウム強化味噌(赤)	3.5	
	カルシウム強化味噌(白)	8.0	
	鰹と昆布のだしパック	3.0	
だしの素	1.0		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	748 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	36.7 g	ビタミンA	394 μgRE
(19.6 %)	ビタミンB1	0.95 mg
脂質	23.8 g	ビタミンB2	0.71 mg
(28.6 %)	ビタミンC	15 mg
マグネシウム	116 mg	食物繊維	4.4 g
カルシウム	347 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	6.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○ ごまみそ汁の食材はすべて県産品を使用し、調味料も県産大豆の味噌を使用することで、青森の恵みに感謝できる献立とした。</p> <p>○ 本給食センターでは、調理施設の都合により、使用できる食材数が限られているため、県産の加工品や県内工場で製造されたものも多く取り入れた。</p>			

2024.11月
Aomori LUNCH
 Junior High School

青森市中学校給食センター

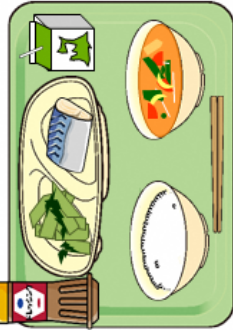
A群校 20日 の給食は
B群校 13日

ふるさと産品の日

ふるさと産品給食の日は青森県産品を多く使用した給食です。

ごはん・牛乳

ごはんは青森市産の「まっしぐら」というお米です。県産の牛乳もつきます。



こまみそ汁

県産の豚肉や人参、ごぼう、長ねぎが入っています。また、県内で栽培された大豆から作られた豆腐やみそも使われています。

ゆで野菜

県産のほうれん草が使われています。

パンオイル青いぞしドレッシング

県内の工場で加工されています。

鮭のごままぶし焼き



あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の3つのコンセプトに基づいた給食を提出し、県民の健康課題を解消するためのものです。
①「糖分控えめ」 ②「野菜たっぷり」 ③「あまろいどく」 ④「ごまみそ汁」 ⑤「あまろいどく」
 中学生でも簡単にできる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

- 【材料】 1人分
 鮭(無塩) 60g
 塩 0.5g(小さじ1/8)
 塩 0.5g(小さじ1/8)
 ◆小麦粉 6g(小さじ2)
 ◆牛乳 10g(小さじ2)
 いりごま 13.5g(大さじ1/2)
 ごま油 4g(小さじ1)
 エリンギ 10g
 かぼちゃ 30g
- 【作り方】
 ①下準備をする
 ・鮭:ひと口大にそぎ切りし、塩をふる
 ・エリンギ:短冊切り
 ・かぼちゃ:半月切り
 ②焼く
 ・鮭に◆を混ぜた衣をつけ、ごまをまぶす。
 ・フライパンにごま油を入れて点火する。(弱火)
 ・鮭と野菜の両面をこんがり焼く。

野菜使用量

《40g》
塩分
 《0.7g》



(ワンポイント)
 香ばしいごまのコクと、カリッとした食感で、塩分控えめでもおいしくなります。何度もむくくり返さず、弱火でじっくり焼くとカリッと焼き上がりやすくなります。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地産地消」を活用することで、地域の産業や文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



地産地消の良さは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

学校給食に地産産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人々に対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地産産物コーナーなどを活用しましょう。地産産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。