

実施月日	令和6年11月19日		
市町村名	青森市	施設名	青森市浪岡学校給食センター
対象学校	浪岡南小、浪岡北小、女鹿沢小、浪岡野沢小、本郷小、浪岡中	対象人員	1,197
ふるさと産品名	精白米	牛乳	鶏肉
	長いもすいとん	カットごぼう	
	にんじん	長ねぎ	乾燥野菜ミックス
	低塩しょうゆ	県産照り焼き肉団子	
	糸こんにゃく	切り干し大根	カットりんご
食材使用数	14	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	県産照り焼き肉団子(2個)
	県産切り干し大根の炒め物	長いもすいとん	カットりんご
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	青森市産まっしぐら	70.0	
牛乳	普通牛乳(県産)	206.0	
県産照り焼き肉団子(2個)	県産照り焼き肉団子	50.0	1 蒸し器で蒸す。
県産切り干し大根の炒め物	冷凍味付け油揚げ	6.0	1 下準備
	カット糸こんにゃく(県内工場)	15.0	・にんじんを千切りにする
	切り干し大根(県産)	6.0	・切り干し大根を水洗いして戻す。
	にんじん(県産)	10.0	・糸こんにゃくを水洗いする。
	低塩しょうゆ(県内工場)	1.0	2 釜にサラダ油をひき、にんじんを炒める。
	清酒風	1.0	
	本みりん	0.3	3 切り干し大根を入れ火が通ったら
	だしの素	0.5	糸こんにゃくを入れる。
	上白糖	0.3	4 味付け油揚げを入れ火が通ったら
	サラダ油	0.3	調味料を入れて味を調える。
長いもすいとん	鶏むね肉(県産)	12.0	1 下準備
	長いもすいとん(県産)	25.0	・にんじんをいちょう切りにする。
	カットごぼう(県産)	10.0	・長ねぎを小口切りにする。
	にんじん(県産)	10.0	2 釜にお湯を入れ、だしパックでだしをとる
	長ねぎ(県産)	10.0	
	乾燥野菜ミックス(県産)	1.0	3 にんじん、ごぼうを入れ、火が通ったら
	鰹と昆布のだしパック	2.0	鶏むね肉を入れる。
	白だし	2.0	4 長いもすいとんを入れ、火が通ったら
	低塩しょうゆ(県内工場)	6.0	乾燥野菜ミックスを入れる。
	本みりん	1.0	5 調味料を入れて味をととのえる。
清酒風	1.0	6 最後に長ねぎを入れて加熱する。	
カットりんご	カットりんご	30.0	
栄養価			写真
エネルギー	574 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	22.3 g	ビタミンA	243 μgRE
(15.5 %)	ビタミンB1	0.49 mg
脂質	13.4 g	ビタミンB2	0.44 mg
(21.00 %)	ビタミンC	65 mg
マグネシウム	81 mg	食物繊維	4.5 g
カルシウム	315 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	1.6 mg		
— 地場産物の活用について —			
長いもが入った「長いもすいとん」には、県産のにんじん、ごぼう、長いも、県産の乾燥野菜が入っています。鶏肉、ごぼう、乾燥野菜から出る、出汁がきいたすいとんになっているので、「おいしく減塩」ができます。「県産切り干し大根の炒め物」は、菌ごたえと甘みが強いのが特徴の青森県の切り干し大根で作られます。子どもが食べやすいように、甘めの味付けにして作ります。県産のにんじん、近くの工場で作られた糸こんにゃくが入っていて、青森県の恵みが詰まっています。			



<p>11月19日</p>	<p>ふるさと産品給食の日</p>
<p>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。</p> <p><u>主食のごはんは、青森市産のまっしぐらです。牛乳、汁物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、炒め物には切り干し大根、デザートのカットりんごに、それぞれ青森県の食材が使われています。</u></p> <p>青森県は豊かな自然に恵まれている土地で、たくさんの食材が作られています。</p> <p>ふるさとの恵みに感謝していただきましょう。</p>	
<p>指導のポイント</p>	<p>下線：④感謝の心・⑥食文化 二重下線：③食品を選択する能力</p>



11月給食たより



令和6年度 11月

青森市浪岡学校給食センター

みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろいろな人たちに
よって給食は支えられています。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。

食事のあいさつ 「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の時、きちんと「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。

毎日の食事の時には、感謝の気持ちを持ってきちんとあいさつをしましょう。



青森県の産品を紹介します



全国トップクラスの生産量を誇るほどは、下北半島と津軽半島に囲まれた陸奥湾で育てられています。周りの山々から、ミネラルたっぷりの栄養豊富な水が流れ込み、大きく育ちます。

青森のほどは、うまみはもちろん、ひき立つような甘みと貝柱の厚さが特徴です。

おもな産地：陸奥湾

青森県は、ながいもの生産が盛んに行われていて、国内出荷量の約4割を占めています。

青森のながいものは、色白で粘りが強く、やわらかい肉質とアクが少ないのが特徴です。

おもな産地：十和田市、東北町

青森県の豊かな大地と豊富できれいな水によって育てられる青森のお米は、栄養いっぱいになります。

青森県では、「青天の霹靂」、「まっしぐら」、「はれわたる」などの品種が育てられていますが、給食では、青森市産のまっしぐらが使われています。

おもな産地：津軽地方

青森県は、畜産業も盛んに行われています。赤身主体で牛肉のうまみを感じるとができる、希少な「八甲田牛」をはじめ、青森県の特産地鶏である「青森シャモロック」、数多くある銘柄豚肉の中でも評価が格段に高い「山崎ポーク」など様々あります。

おもな産地：県内全域

青森県は、りんごの生産量日本一で、全国のりんごの約6割が青森県産です。

青森県では、約50種類ものりんごを育てていて、11月には「王林」、「北斗」、「ふじ」などの品種が出回ります。さまざまなりんごの品種を食べ比べてみましょう。

おもな産地：弘前市、青森市浪岡地区

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！



知ろう！
伝えていこう！



青森県の郷土料理



たらのじゃっば汁



※農林水産省「うちの郷土料理」 青森県農業改良普及会「あomorの伝統料理」

【主な伝承地域】津軽地方

【由来】

「じゃっば」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「じゃっば汁」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、ねぎなどととも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、たらのじゃっば、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のいちょ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. 薄塩の水でじゃっばをさっと洗ってざるにあげ、水切りをする。
5. じゃっばを入れて煮る。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。

©このおたよりは、市内の給食施設に勤務する栄養教諭・学校栄養職員が作成しています。

11月 こんだてのおしらせ

青森市浪岡学校給食センター

令和6年度

実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を つくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと
	主食	のみの	おかすい						
1 (金)			鶏肉と白菜の中華スープ・厚焼きたまご 糸こんにゃくとメンマの炒め物	ごはん ごま油 さとう	牛乳、とり肉 あつ焼きたまご	白菜、長ねぎ にんじん 糸こんにゃく メンマ	小 535 中 672	小 24.4 中 28.9	～19日～ ふるさと産品 給食の日 <small>19日は、「ふるさと産品給食の日」で、青森県の食材をたくさん使って作った献立です。</small> <small>青森県の産品自給率は100%をこえています。青森県は、たくさんの農産物・海産物がある自然の恵みが豊かな土地です。感謝の気持ちを持っていただきますよう。</small>
5 (火)			みそけんちん汁・きんぴら肉団子(2個) 鶏肉とキャベツの炒め物	ごはん ごま油 サラダ油 さとう	牛乳、とうふ 油あげ、みそ きんぴら肉団子 とり肉	大根、ごぼう にんじん、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、にんにく	小 586 中 725	小 23.1 中 27.0	
6 (水)			いももち汁・にしん照り煮 五目和風炒め	ごはん いもち ごま油 さとう	牛乳、とり肉 にしん照りに ひじき	大根、干しいたけ にんじん、長ねぎ えだ豆、ごぼう 糸こんにゃく	小 601 中 745	小 25.5 中 29.1	
7 (木)			ミネストローネ・たれ付きチキンハンバーグ ジャーマンポテト	コッパン マカロニ さとう、バター じゃがいも	牛乳、とり肉 たれ付き チキンハンバーグ ベーコン	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト パセリ	小 586 中 687	小 26.3 中 30.0	
8 (金)			ほたて塩ラーメン・ちくわときくらげの炒め物 チキン竜田揚げケチャップ煮	ゆで中華めん バター、さとう ごま油、でんぷん	牛乳、ほたて わかめ、なると チキンたつたあげ ケチャップ みそ、ちくわ	ほうれん草、にんじん 長ねぎ、コーン キャベツ、きくらげ にら	小 515 中 742	小 29.5 中 34.8	
11 (月)			根菜汁・いわしオレンジ煮 鶏肉のスタミナ炒め	ごはん とうふ ごま油	牛乳、ふた肉 とうふ、みそ いわしオレンジ とり肉	ごぼう、れんこん にんじん、大根 長ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、にんにく	小 599 中 736	小 27.5 中 32.1	
12 (火)			ポークカレー フルーツ杏仁	ごはん じゃがいも あんぱんとうふ	牛乳、ふた肉 チーズ	玉ねぎ、にんじん にんにく、パイン マンゴー アップルソース	小 705 中 937	小 22.9 中 28.5	
13 (水)			わかめスープ・キムチ丼の具 みかんゼリー	ごはん ごま油 さとう、ごま油 みかんゼリー	牛乳、とり肉 わかめ、とうふ みそ	コーン、にんじん 長ねぎ、白菜キムチ ほうれん草、ぜんまい きくらげ、にんにく 切り干し大根	小 548 中 694	小 24.5 中 30.1	
14 (木)			かぼちゃバタージュ・和風肉団子(2個) ピラフの具	ごはん バター でんぷん	牛乳、とり肉 チーズ 和風肉団子 ベーコン	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、パセリ えだ豆、コーン ピーマン	小 663 中 849	小 29.2 中 35.0	
15 (金)			なめこうどん・棒ギョウザ 高野豆腐とちくわの炒め物	ゆでうどん サラダ油 ごま油	牛乳、とり肉 油あげ ぼうぎョウザ 高野豆腐 ちくわ	なめこ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、小松菜 にんにく	小 565 中 658	小 21.9 中 27.2	
18 (月)			マーボー豆腐・ショウロンポウ・ごま付き小魚 リャンバンサンサー・中華ドレッシング	ごはん、さとう でんぷん、ごま油、春雨 ドレッシング	牛乳、ふた肉 大豆、とうふ みそ、小魚 ショウロンポウ	キャベツ、にんじん 長ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり	小 644 中 814	小 25.3 中 30.6	
19 (火)			長いもすいとん汁・県産照り焼き肉団子(2個) 県産切り干し大根の炒め物・カットりんご	ごはん 長いもすいとん さとう サラダ油	牛乳、とり肉 県産照り焼き肉団子 油あげ	ごぼう、にんじん 長ねぎ、キャベツ こんにゃく、玉ねぎ りんご 切り干し大根	小 578 中 717	小 22.2 中 25.8	
20 (水)			干切り汁・ほっけ塩焼き ほたてのたまごみそ煮【青森県の郷土料理】	ごはん	牛乳、ひじき 油あげ、みそ ほっけ塩焼き ほたて、とうふ たまご	キャベツ、にんじん きくらげ、長ねぎ 切り干し大根	小 548 中 701	小 28.0 中 34.4	
21 (木)			パサコーンと豆のポタージュ・ブレンオムレツ ほうれん草とマッシュルームのトマトソース	丸パン じゃがいも でんぷん	牛乳、とり肉 いんげん豆 チーズ ブレンオムレツ	コーン、玉ねぎ にんじん、パセリ ほうれん草 マッシュルーム トマト、にんにく	小 614 中 751	小 27.3 中 32.0	
22 (金)			みそバターコーンラーメン ひじき入り鶏つくね・厚揚げと小松菜の炒め物	ゆで中華めん ごま、バター さとう サラダ油 でんぷん	牛乳、ふた肉 わかめ、みそ ひじきとりつくね あつたけ	長ねぎ、キャベツ コーン、メンマ にんじん、小松菜 糸こんにゃく、しょうが	小 631 中 763	小 30.2 中 35.5	
25 (月)			チキンボールスープ・焼肉煮 豆乳パンナコッタ	ごはん、春雨 さとう、サラダ油 でんぷん 豆乳パンナコッタ	牛乳、とり肉 チキンボール わかめ、ふた肉 高野豆腐	にんじん、白菜 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、きくらげ にんにく	小 680 中 747	小 21.9 中 27.6	
26 (火)			豚汁・さばみそ煮 ひじきの炒め物	ごはん、ごま油 さとう サラダ油	牛乳、ふた肉 さとう、みそ さばみそ ひじき、ちくわ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、長ねぎ にんにく、えだ豆 糸こんにゃく	小 636 中 789	小 28.0 中 32.3	
27 (水)			豆乳担々スープ・キャベツ入り平つくね きくらげとにらの炒め物	ごはん、春雨 ごま油 でんぷん ごま	牛乳、ふた肉 とうふ、豆乳 みそ、ちくわ キャベツ入り 平つくね	にんにく、チンゲン菜 にんじん、玉ねぎ きくらげ、にら 切り干し大根	小 627 中 800	小 22.4 中 27.4	
28 (木)			キャベツとしめじのコンソメスープ ハンバーグ・野菜たっぷりハンバーグソース	ごはん	牛乳 液状ヨーグルト とり肉 ハンバーグ チーズ	にんじん、キャベツ しめじ、小松菜 マッシュルーム 玉ねぎ	小 538 中 732	小 22.3 中 28.6	
29 (金)			カレーうどん・五目野菜の甘酢肉団子(2個) 小松菜とコーンの炒め物・角チーズ	ゆでうどん でんぷん、板こんにゃく さとう サラダ油	牛乳、ふた肉 五目野菜の 甘酢肉団子 角チーズ、ちくわ	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、コーン	小 646 中 732	小 27.0 中 30.2	

◆青森市の給食には【そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵)を使用していません。
◆献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。
◆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかすを持ってきてくる児童・生徒は、安全のためにおかわりはしないようお願いします。
◆魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
★下欄のメニューは、浪岡中学校3年生のアンケートにより人気のあったメニューです。

