


報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月19日(火)			
市町村名	青森市	施設名	青森市立浪打小学校	
対象学校	青森市立浪打小学校		対象人員 306	
ふるさと産品名	米飯	牛乳	鶏肉	
	長いもすいとん	大根		
	にんじん	長ねぎ	しょうゆ	
	八甲田牛ひき肉	カット豆腐		
	カットごぼう	白菜	カトリんご	
食材使用数	13		ふるさと産品数 13	
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	カトリんご		
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	牛乳	206.0		
八甲田牛とごぼうのそぼろ煮	牛ひき肉(八甲田牛)	15.0	① 白菜:食べやすい大きさに切る。 にんじん:せん切り 牛ひき肉:清酒風をかけ、なじませておく。 ② 釜に米油を熱し、牛ひき肉、にんじん、ごぼうを炒める。 ③ 白菜、カット豆腐、調味料を加え、味が染み込むまで煮る。	
	清酒風	1.0		
	(冷)カット豆腐	20.0		
	(冷)ささがきごぼう	10.0		
	白菜	20.0		
	にんじん	10.0		
	低塩しょうゆ	3.0		
	本みりん	1.0		
	上白糖	1.5		
	だしの素	0.3		
米油	0.3			
長いもすいとん汁	(冷)長いもすいとん	30.0	① 大根・にんじん:いちょう切り 長ねぎ:薄切り ② 釜でだしを取り、中火で沸騰したところに、大根とにんじんを加えアクを取りながら煮る。 ③ 鶏むね肉、清酒風を加え、十分に火が通ったら、長いもすいとんを加え、火が通り浮いてきたら、調味料を加えて味がなじむまで煮る。 ④ 長ねぎを加え、一煮立ちさせる。	
	鶏むね肉	20.0		
	大根	20.0		
	にんじん	10.0		
	長ねぎ	10.0		
	かつお昆布だし	50.0		
	低塩しょうゆ	5.0		
	白だし	3.0		
	本みりん	1.0		
	清酒風	1.0		
だしの素	0.3			
カトリんご	県産カトリんご	30.0		
栄養価			写真	
エネルギー	540 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	22.7 g	ビタミンA	222 μgRE	
(16.8 %)	ビタミンB1	0.50 mg	
脂質	12.2 g	ビタミンB2	0.44 mg	
(20.3 %)	ビタミンC	27 mg	
マグネシウム	74 mg	食物繊維	2.9 g	
カルシウム	269 mg	食塩相当量	1.9 g	
鉄	2.4 mg			
- 地場産物の活用について -				
<p>・八甲田牛とごぼを組み合わせたそぼろ煮は、八甲田牛のうま味とごぼうの風味がよく合っていた。子どもたちが食べやすいように甘めに仕上げた。</p> <p>・長いもすいとんは、手作りではなく冷凍品を使用しているが、味染みもよく、口当たりもよいので、子どもたちにも好評でした。</p>				



11月給食だより



令和6年度 11月
青森市単独給食実施校

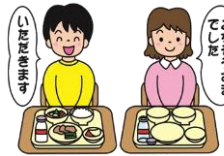
感謝の気持ちを持って食べよう

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」のあいさつの意味を知っていますか？

みなさんは食事をするとき、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

「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、おいしい食事を作ってくれた人々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多くの人たちへ、感謝の気持ちを持っていただきましょう。

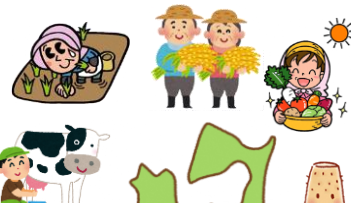


11月19日は ふるさと産品給食の日

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】

青森県で生産されたお米です。給食では、「まっしぐら」という品種を使っています。



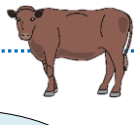
【牛乳】

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第1位(令和4年)です。



地産地消

ここで紹介したほかに、青森県にはおいしい食べ物がたくさんあります。見かけたら、ぜひ、食べてみてくださいね。



【長いもすいとん汁】

青森県産の長いもをねりこんだ、手作りすいとんを使っています。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

たらのじゃっば汁



【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、ねぎなどとともに煮込んだ汁で冷え切った体を温めています。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、だし昆布を漬けて一晩漬けておく。
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。

※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」