


報告書1(11月)

実施月日	2024/11/12(火)			
市町村名	むつ市		施設名	むつ市立南通地区学校給食共同調理場
対象学校	むつ市立奥内小学校 むつ市立近川中学校 青森県立むつ養護学校		対象人員	202人
ふるさと産品名	まっしぐら 牛乳	豚ももカツ	キャベツ	人参
	絹ごし豆腐 醤油	カットリんご		
食材使用数	12		ふるさと産品数	8
献立名	ごはん	牛乳	豚ももカツ	ツナとキャベツの炒め物
	八杯汁	カットリんご		
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米	100.0	①米をとぎ、炊く。	
	牛乳	206.0		
豚ももカツ	豚ももカツ	50.0	①油で揚げる。	
	油	4.0		
ツナとキャベツの炒め物	キャベツ	60.0	①キャベツ…ざく切り 人参…短冊切り ②人参、キャベツを入れ、炒める。 ③調味料を加え、味を調える。	
	人参	10.0		
	オリーブ・ド・ツナ	20.0		
	ホールコーン缶	10.0		
	食塩	0.5		
	こしょう	0.03		
	ネオソフト	2.0		
	八杯汁	絹ごし豆腐		
乾燥スライス椎茸		1.0		
白ネギ		15.0		
醤油		4.0		
みりん		1.0		
かつお昆布だし		3.0		
片栗粉		5.0		
カットリんご	カットリんご	30.0		
栄 養 価			写 真	
エネルギー	772 Kcal	亜鉛	4 mg	
たんぱく質	28.9 g	ビタミンA	145 μgRE	
(16.0 %)	ビタミンB1	0.63 mg	
脂質	23.0 g	ビタミンB2	0.50 mg	
(26.80 %)	ビタミンC	86 mg	
マグネシウム	118 mg	食物繊維	4.6 g	
カルシウム	349 mg	食塩相当量	2.0 g	
鉄	2.9 mg			
— 地場産物の活用について —				
<p>米は県産のまっしぐらを使用。牛乳も県産の牛乳を使用。豚ももカツは県産の豚肉が使われている。ツナとキャベツの炒め物は、県産のキャベツ、地元でとれた人参を使用している。八杯汁は、地元で作られている豆腐を使用し、醤油も県内で製造されているものを使用。県内で作られたりんごを使用している。</p>				

11月 給食だより

令和6年度
むつ市立南通地区学校給食共同調理場

肌寒い日が増え、空気も乾燥してくるこの季節は風邪を引きやすくなります。寒い冬は体を温めてくれる根菜類の野菜を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体作りをしましょう。

地場産物の良さを知ろう！

私たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物と言います。地場産物は作っている人が身近にいたので「安心」、とれたものをすぐに食べることができるので「新鮮でおいしい」、「旬のものが食べられる」などの良い点があります。



地産地消

地産地消は、「地元生産、地元消費」を略した言葉で、地域で作られた食べ物(地場産物)を地域で食べるという取り組みです。青森県では農林水産物が多く出回る6月と11月を「食育月間」とし、地産地消を進めています。この機会に、私たちの地域で作られている地場産物を知り、地産地消について考えましょう。

青森県の農林水産業

青森県の農林水産業は、全国トップの生産量を誇る、りんごやにんにく、ごぼうなど多様な豊富な農林水産物を生産しており、県の経済や地域社会を支える重要な産業となっています。



ふるさと産品給食の日

青森県では、県産食材が豊富に出回る6月と11月を「食育月間」としています。県内で収穫される食べ物や県内で製造された食べ物を多く使用した給食の日を「ふるさと産品給食の日」として、地産地消を推進しています。

青森県の豊かなおいしい食材を学校給食に取り入れ、郷土料理などの食文化を知り、食の大切さを感じてほしいという願いから行われています。

令和6年11月12日に「ふるさと産品給食の日」を実施します。

献立：ごはん 豚ももカツ ツナとキャバツの炒め物 八杯汁 カットりんご 牛乳

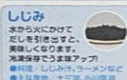
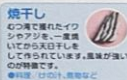
11月24日は和食の日

11月24日は「いい＝11・にほんしょく＝24」の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。日本の食文化はユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。

和食は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスに優れていて、和食の要である「だし」のうま味を活用することで満足感が得られ、減塩にも繋がります。

私たちの住む青森県は、塩分摂取量が多いことから、「だし活十出す活」という活動を推進しています。「だし活」とは、だしのうま味を活用して減塩すること。「だす活」とは、野菜に含まれるカリウムという栄養素が体内の余分な塩分を外に出す働きを利用し、県産野菜をたくさん食べ、塩分の取り過ぎを防ぐという活動です。

農林水産物が豊富な青森県はだしになる食材も豊富です。意識して食べてみましょう。



決める手は！

