

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月22日						
市町村名	むつ市	施設名	むつ市立西通学校給食センター				
対象学校	小学校2校	中学校2校	対象人員 200人				
ふるさと産品名	精白米	牛乳	厚焼玉子	長芋	人参		
	豚肉スライス	ベビーほたて	ごぼう	大根	ねぎ		
	りんごちゃん	糸こんにゃく	板こんにゃく	味噌	醤油		
食材使用数	18		ふるさと産品数	16			
献立名	ごはん	牛乳	厚焼玉子	肉なが			
	ほたて汁	りんごちゃん					
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	精白米	80.0					
	水	120.0					
牛乳	牛乳	206.0					
厚焼玉子	厚焼玉子ボイルパック	50.0	① ボイルパックを沸騰した湯の中に入れ、袋が破れないように注意しながら温める。				
肉なが	長芋	40.0	① 長芋、人参はいちよう切り、玉ねぎはスライスコンは湯通しておく ② 油で豚肉スライス、玉ねぎ、人参を炒め、蒸し煮にする。 ③ 火が通ったら糸こんにゃく、調味料を入れる ④ 味が染みたら長芋を入れ火が通ったらグリーンピースを入れる。				
	人参	7.0					
	豚スライス	10.0					
	玉ねぎ	20.0					
	グリーンピース	5.0					
	糸こんにゃく	3.5					
	油	0.3					
	醤油	2.2					
	みりん	0.4					
	酒	0.4					
ほたて汁	砂糖	0.4	① だしをとる。 ② 人参、大根はいちよう切り、板こんにゃくは短冊切り、ねぎは3mm幅のななめ切りにする。 ③ だし汁で具材を煮て、味付けする。				
	和風だし	0.2					
	ベビーほたて	22.5					
	人参	9.6					
	ごぼうさ	10.0					
	大根	30.0					
	冷凍豆腐	15.0					
	板こんにゃく	6.0					
	ねぎ	7.0					
	塩	0.1					
	味噌	6.5					
	しょうが	1.0					
合わせだし(だしパック)	1.1						
和だし三昧(だしパック)	1.1						
昆布(だし用)	1.1						
りんごちゃん	りんごちゃん	40.0					
栄養価				写真			
エネルギー	694 Kcal	亜鉛	4 mg				
たんぱく質	28.1 g	ビタミンA	253 μgRE				
(16.2 %)	ビタミンB1	0.65 mg				
脂質	18.4 g	ビタミンB2	0.64 mg				
(23.86 %)	ビタミンC	129 mg				
マグネシウム	88 mg	食物繊維	5.1 g				
カルシウム	413 mg	食塩相当量	1.9 g				
鉄	3.6 mg						
— 地場産物の活用について —							
<p>どの献立にも県産食材が使われるように工夫しました。 青森の特産品、ごぼうとほたては苦手な子が多いため、汁物に入れて食べやすいようにしました。</p>							



きゅうしょく ひとくちおたより

むつ市立西通学校給食センター

11月22日(金)の一口おたよりは、

「ふるさと産品給食」についてです。

今日は「ふるさと産品給食週間」の最終日です。今日の給食は青森県産の卵を使った、厚焼き玉子、じゃがいもの代わりに青森の特産品でもある、長芋を使った煮物をです。汁は陸奥湾でとれたベビーほたてを使っています。青森県産の野菜もたくさん入っています。青森の恵みに感謝をしていただきましょう！



青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
『あぶにん』





こんだてひょう

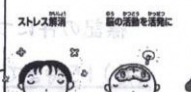
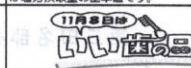


令和6年度11月分

むつ市立西通学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	食べ物のほたらき			kcal	塩分g	一口メモ	
				赤(血や肉やほねになる)	黄(脂肪や力になる)	緑(体の調子を整える)				
1 金	ごはん	牛乳	主菜	ぶたどん	ぶたにく	あぶら	たまねぎ	846 998	2.0 2.5	幅分摂取量 1食当たり 小 2.0g未満 中 2.5g未満 が塩分摂取量の基準値です。
			副菜	きりぼしだいこんサラダ	かまぼこ	ドレッシング	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし			
			汁物	あおさのみそしる	あおさ みそ とろふ		えのき にんじん			
			その他	ラフランスゼリー		さとう	ようなしじゅうりょう ようなしジュレ			
5 火	こめこぼ	牛乳	主菜	だけきみりオムレツ	たまご	さとう あぶら でんぶ	とうもろこし	665 758	32.8 3.3	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	パプリカサラダ	ハム	ポテトチップス ドレッシング	キャベツ にんじん コーン			
			汁物	カレーシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも ルウ バター	にんじん たまねぎ			
6 水	ごはん	牛乳	主菜	いわしのしょうがに	いわし	さとう でんぶ	しょうが	666 786	2.2 2.5	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	みそきんぴら	ぶたにく みそ	あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく			
			汁物	せんべいじる	とりにく	せんべい	ごぼう にんじん しいたけ キャベツ わざい			
7 木	ごはん	牛乳	主菜	ヤンニョムチキン	とりにく	あぶら でんぶ	さんおんど	688 800	1.8 2.2	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	かいそうサラダ	わかめ こんが とさか	ドレッシング	もやし キャベツ			
			汁物	ゆばスープ	とりにく ゆば		しいたけ にんじん こまつな			
8 金	ごはん	牛乳	主菜	とうふハンバーグ おろしソース	とりにく とうふ	ハニシ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん だいこん	689 807	2.6 3.0	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	ひじきのいり	ひじき だいず さつまあげ	さとう	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく			
			汁物	たまねぎとほうれんそうのみそしる	とうふ みそ		たまねぎ ほうれんそう しいたけ			
11 月	ごはん	牛乳	主菜	あかうおのりやき	あかうお	さとう		569 679	2.2 2.5	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	だいこんのもの	ぶたにく	さとう でんぶ	だいこん にんじん きぬぎや にんにく しょうが			
			汁物	キャベツととうもろこしのみそしる	とうもろこし みそ		キャベツ にんじん			
12 火	ごはん	牛乳	主菜	やさいにくだんご(小2こ、中3こ)	ぶたにく とりにく	でんぶ さとう	にんにく ごぼう	627 804	2.5 3.3	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	いりとうふ	とうふ とりにく	あぶら さとう	にんじん わざい しいたけ グリンピース			
			汁物	もやしのみそしる	なまあげ みそ		にんじん もやし			
13 水	ごはん	牛乳	主菜	ささみのれもん	とりにく	でんぶ さんおんど	あぶら	657 769	2.9 3.4	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	キャベツのおかかあえ	かつおぶし		キャベツ にんじん インゲン			
			汁物	キムチスープ	ぶたにく とうふ	ごまあぶら	はかいキムチ もやし にんじん しいたけ きくらげ わざい			
14 木	スバゲティ	牛乳	主菜	ナポリタン	ウインナー	ゆでうどんスバゲティ バター	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	514 608	4.6 5.5	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	チキンマリネ	とりにく	さとう	キャベツ きゅうり ピーマン			
			その他	げんきヨーグルト	ヨーグルト	さとう				
15 金	ごはん	牛乳	主菜	みかどん	とりにく	くり さとう	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ しめじ こんにゃく	634 758	1.3 1.5	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			汁物	とうふのすましじる	とうふ		にんじん わざい しいたけ			
			副菜	カットりんご			りんご			
			その他	かたぬきチーズ	チーズ					
11/18~22の期間は、「ふるさと産品給食週間」です。使用予定の青森県産の食材は下線部です。										
18 月	ごはん	牛乳	主菜	さばのみそに	さば	さとう でんぶ		671 790	2.3 2.7	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	きりぼしだいこんのいり	さつまあげ	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん しいたけ			
			汁物	ながいもすいとん	とりにく	ながいも こむぎこ	にんじん ごぼう しいたけ はかい わざい			
19 火	あげば	牛乳	主菜	あげパン(コア)		パン さとう あぶら		582 720	2.4 3.0	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	ポークビーンズ	だいず ベーコン	さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマト			
			汁物	ジャリソムヌスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん じゃがいも きぬぎや				
20 水	ごはん	牛乳	主菜	ホタテしゅうまい	ぶたにく ホタテ	パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ	641 790	2.0 2.4	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	あつあけのもの	ぶたにく なまあげ	さとう	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん しいたけ			
			汁物	じゃがいもとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん こまつな わざい			
21 木	ごはん	牛乳	主菜	ぶたのゆきにんじんしょうゆいため	ぶたにく	あぶら	にんじん たまねぎ	645 781	2.0 2.4	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	こまつなアーモンドあえ	アーモンド	さとう	こまつな じゃがいも			
			汁物	かきたまじる	たまご とうふ みそ		にんじん たまねぎ ほうれんそう			
22 金	ごはん	牛乳	主菜	あつあけたまご	たまご	あぶら さとう でんぶ		694 819	2.0 2.3	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	にんじん	ぶたにく	ながいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく			
			汁物	ほたてじる	ほたて みそ		にんじん ごぼう だいこん こんにゃく わざい			
			その他	りんごちゃん		さとう	りんごちゃんりんご りんごジュレ りんごコンロップ上げ			
25 月	ごはん	牛乳	主菜	ナゲット(小2・中3)	とりにく だいず	でんぶ	パンこ	801 942	2.9 3.4	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	ささみとキャベツのあえもの	とりにく		キャベツ きゅうり			
			汁物	ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも バター ルウ	にんじん たまねぎ カリフラワー			
26 火	ごはん	牛乳	主菜	とりのいそぼんごやき	とりにく あおのり	パンこ		674 784	2.5 2.9	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	ほうれんそうしおこんがあえ	つな	ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし			
			汁物	チンゲンサイのみそしる	なまあげ みそ		チンゲンサイ にんじん			
27 水	ごはん	牛乳	主菜	なとう	だいず	あぶら		670 811	3.1 3.7	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン		キャベツ アスパラガス にんじん			
			汁物	おでん	むすびめ やきちくわ さつまあげ がんもどき なまあげ たまご		だいこん にんじん こんにゃく			
28 木	めん	牛乳	主菜	みそカレーぎゅうにゅうラーメン	ぶたにく わかめ なるど ぎゅうにゅう	ゆでちゅうかめん	にんじん もやし たまねぎ ママ コーン わざい	596 673	4.1 4.9	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	ナムル	れんにゅう	ドレッシング	ほうれんそう だいずもやし 人参			
			その他	あおもりプリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		りんご			
29 金	ごはん	牛乳	主菜	さばのあまずあんかけ	さば	でんぶ さとう あぶら	たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ	733 880	2.5 2.9	11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたら歯をしっかりとみがくこと、そしていろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切になります。よくかんで食べると、だ液が多く出て、口の中の食べ物のカスをきれいに洗い流し、歯を丈夫にしてくれるはたらきがあります。日頃から一口30回かむことを意識して食べてみましょう。よくかむとごんぱんにいれたいことがありませんか！
			副菜	もやしのそぼろいため	ぶたにく	さとう あぶら	ほうれんそう もやし にんじん しょうが			
			汁物	おやこに	とりにく たまご とうもろこし	さとう	たまねぎ こまつな にんじん			

※食材の割合に上り・下りがある場合は、この表が参考になります。



ふるさと産品給食週間

青森県では、6月と11月に「ふるさと産品給食の日」として、県産産品を多く取り入れた給食の提供を推進しています。そこで、西通学校給食センターでは、13日～17日の期間を「ふるさと産品給食週間」に設定しました。この期間の給食には、なるべく多くの青森県産やむつ市の産品でおいしい食材を使用しています。地元の食材を使用することで地産地消が促進されます。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。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる。輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。

この期間の青森県産食材には下線が引かれています。青森の良さを再発見し、おいしく豊かな食料や生産者の方々に感謝しておいしくいただきます。

コア揚げパン

給食で人気の揚げパンは、給食センターでパンを揚げているのはきな粉や砂糖をまぶしています。今月の揚げパンはココア味の揚げパンにしてみました。皆さんはどの味が好きですか？教えてください。

旬の食材 ～りんご～

青森県といえばこの果物というほど有名なりんごですが、その歴史は古く、約4000年前から存在していたそうです。食物繊維やビタミンC、ミネラルなどが豊富に含まれており、イギリスには「一日一りんごは医者を選ばない」ということわざがあるほど栄養価が高い果物です。特にりんごの皮の近くには栄養分がぎゅっとつままっているので、きれいに洗いぬぐい取り除くことで栄養素をとることができます。

今月は、6日にカットりんご、17日にりんごを使ったゼリーが登場します。どちらもちょうど青森県産のりんごです。旬の味を楽しみましょう！