

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月26日			
市町村名	むつ市	施設名	むつ市立大平小学校	
対象学校	小学校	対象人員	439	
ふるさと 産品名	精白米	牛乳	いかメンチ	キャベツ
	大根	山菜ミックス	木綿豆腐	ごぼう
	白味噌	赤味噌	酒	醤油
食材使用数	18		ふるさと産品数	14
献立名	ごはん	牛乳	いかメンチ	キャベツのおかか和え
	味噌けんちん汁			

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80.0	① 人参はさがき、キャベツは厚めの千切りにする。 ② 野菜類をそれぞれボイルして冷却する。 ③ 水を絞り、カツオ節と醤油で和える。 ① 昆布とだしパックでだしをとる。 ② 人参と大根は、千切りにして下ゆでしておく。 ③ ごぼうはさがきにして、水にさらす。 ④ 豆腐は、水切りしておく。 ⑤ ちくわは半分にしてスライス、さつま揚げはサイコロ状に切る。 ⑥ 山菜ミックスは、下ゆでする。 ⑦ 豆腐とごぼうを炒めて、だし汁で他の野菜や練り物を煮る。 ⑧ 調味する。
	牛乳	牛乳	
いかメンチ	いかメンチ	40.0	
	揚げ油	3.0	
キャベツのおかか和え	キャベツ	40.0	
	アスパラ	20.0	
	人参	10.0	
	カツオ節	1.1	
	醤油	2.5	
味噌けんちん汁	人参	8.5	
	大根	40.0	
	山菜ミックス	12.5	
	木綿豆腐	15.0	
	ごぼう	7.5	
	焼きちくわ	8.0	
	さつま揚げ	8.0	
	昆布	0.3	
	白味噌	2.5	
	赤味噌	2.5	
	酒	0.5	
醤油	1.0		
めんつゆ	0.3		
だしパック	1.6		

栄		養		価	
エネルギー	579 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	19.9 g	ビタミンA	233 μgRE		
(13.7 %)	ビタミンB1	0.57 mg		
脂質	14.4 g	ビタミンB2	0.48 mg		
(22.40 %)	ビタミンC	31 mg		
マグネシウム	82 mg	食物繊維	4.3 g		
カルシウム	301 mg	食塩相当量	2.1 g		
鉄	1.7 mg				



— 地場産物の活用について —

青森県の郷土料理であるイカメンチと、県産の野菜や加工品、調味料も活用しました。

11月26日(火)

きょう

今日のひとくちメモは **いかメンチ** についてです。

いかメンチは、青森県の郷土料理です。細かく刻んだいかと野菜などの具を合わせて丸め、メンチカツのように揚げた料理です。青森県の津軽地方の言葉で、「いか」のことをなまって「いが」ということから、地元では「いがメンチ」とも呼ばれています。

給食だより11月

むつ市立六平小学校

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。国内で食べている食料のうち、どのくらいが国内で生産されているかを示す食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で日本は38%（令和5年度）になっています。もし、何かの事情で外国から食べ物が増えてきたらと思うと少し不安ですね。品目によっても国産で十分まかなえるものや、外国に大きく頼っているものなどもあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。

目標 ●青森県の食材と料理を知ろう

・青森県の特産物、郷土料理を知ろう

青森県の食料自給率

青森県では、農林水産業が大切な基幹産業となっており、どれかに偏ることなく、各品目がバランスよく生産されているのが特徴です。（令和2年度）
また、全国と比較しても、125%と全国4位（1位は北海道で217%）と上位に位置しており、日本の食を支える国内有数の食料供給県となっています。

これが、今の日本の食事情だ！

農林水産省が発表した、令和5年度の各品目の食料自給率（カロリーベース）です。

野菜類	大豆	くだもの
80%	7%	38%
肉類	たまご	魚介類
53%	96%	54%
小麦	米	いも類
17%	99%	73%

世界と比較した食料自給率(%)

国	食料自給率(%)
カナダ	204
オーストラリア	233
アメリカ	104
フランス	121
ドイツ	83
イギリス	58
イタリア	55
スイス	45
日本	38

世界と比較してみると、日本の食料自給率は、低いことがわかりますね。日本の国土は、山が多くて平地が少ないのが特徴です。そのため、農地面積の不足を補うために、農業技術の向上などで、限られた農地面積で収穫量を増やす努力を重ねてきましたが、平地が少ない日本では、農地面積に限りがあるようです。ですが、近年の異常気象の多発や世界の人口増加、戦争や紛争などの問題により、輸入が止まる可能性もあります。

私たちにできること

私たち消費者も、食料自給率を上げるためにできることがあります。それぞれができることからやってみようね。

- ①「旬の食べ物を選ぼう！
- ②地元でとれる食材を食べよう！
- ③米を中心に野菜もしっかり食べよう！
- ④食べ残しを減らそう！
- ⑤自給率を上げる取り組みを応援しよう！