

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月12日				
市町村名	むつ市	施設名	苫生小学校		
対象学校	小学校	対象人員	524		
ふるさと 産品名	牛乳	精白米	豚肉	にんにく	にんじん
	ほうれん草	豆腐	卵	ねぎ	きくらげ
	できるだし	しょうゆ	青森プリン		
食材使用数	14		ふるさと産品数	13	
献立名	ごはん	牛乳	ビビンバ	たまごと豆腐のスープ	
	あおもりプリン				

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん 牛乳 ビビンバ	精白米	80.0	1 油を釜に熱し、しょうが、にんにくを入れ、豚肉を炒める。 2 肉に火が通ったら、調味量を入れる。 3 最後にごまを入れる。
	牛乳	206.0	
	豚肉	40.0	
	おろししょうが	0.2	
	おろしにんにく	0.2	
	さとう	0.2	
	みりん	1.0	
	しょうゆ	2.5	
	酒	1.0	
	豆板醤	0.2	
	ごま	0.3	
たまごと豆腐のスープ	サラダ油	0.2	1 材料を洗浄し、カットする。 2 野菜をボイルする。 3 冷却し、絞る。 4 調味料を入れ、和える。
	もやし	25.0	
	にんじん	10.0	
	ほうれん草	20.0	
	しょうゆ	3.0	
	さとう	0.2	
	ごま油	0.2	
	豆腐(鉄強化)	25.0	
	卵	20.0	
	ねぎ	10.0	
	きくらげ	0.5	
あおもりプリン	できるだし	0.7	1 材料を洗浄し、カットする。 2 出汁をとる。 3 豆腐・きくらげを煮る。 4 調味する。 5 卵を入れる。 6 ねぎを入れる。
	塩	0.5	
	しょうゆ	1.0	
	酒	0.4	
	スープストック	0.4	
	煮干し	2.0	
	昆布	1.0	
	あおもりプリン	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	603 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	27.3 g	ビタミンA	288 μgRE
(18.1 %)	ビタミンB1	0.89 mg
脂質	17.6 g	ビタミンB2	0.62 mg
(26.3 %)	ビタミンC	11 mg
マグネシウム	144 mg	食物繊維	2.7 g
カルシウム	448 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	4.8 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○ごはんは、むつ市産米のまっしぐらを使用しています。</p> <p>○ビビンバの具には、県産のにんにくで豚肉を炒めています。</p> <p>また、もやし以外の野菜は県産を使用しています。</p> <p>○スープのだしにはできるだしを使用し、地元のたまごをはじめ全て県産品です。デザートも県産のりんご、米粉を使用したプリンです。</p>			





こんだてのおしらせ

令和6年

びつ市立古生小学校

日	曜日	献立		使用する主な食品			ひとことメモ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		主食	牛乳	おかず	体を作る食品	骨や力のもとになる食品			体の調子を整える食品
1	金	振替休業日							
4	月	振替休業日							
5	火	ごはん	牛乳	しろみざかなフライ こまつなのごまあえ きのこのみそしる	ぎゅうにゅう ほき ぶたにく やきとうふ みそ	ごはん でんぷん あぶら パンこ こむぎこ こま さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ たまねぎ まいたけ ほんしめじ	小松菜は、緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、成長期に欠かせない栄養素がたっぷりです。	597 28.8
6	水	コッパン	牛乳	たまごサラダ クラムチャウダー	たまご あさり パーコン	コッパン マヨネーズ(たまご) じゃがいも シチュールウ	ブロccoliのくき にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	卵は、体内で合成できない必須アミノ酸をバランスよく含んでいて、良質なたんぱく質が豊富です。	617 24.3
7	木	ごはん	牛乳	とりのしょうがやき ぼんずあえ あおさのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく いかまほこ とうふ あおさ みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん	もやし きゅうり ねぎ しょうが	体内のカルシウムのうち、約98%は骨と歯の材料として使われます。	540 24.9
8	金	ちゅうかめん	牛乳	あそらーめん ミニにくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと みそ	ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぷん	にんじん キャベツ ねぎ きくらげ もやし たまねぎ しょうが	きくらげは、漢字で「木耳」と書きます。きくらげを広げると耳の形に似ているからです。	471 23.9
11	月	ごはん	牛乳	さばみそに きんぴら かぶのとりみじる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あつあげ	ごはん さとう でんぷん あぶら こま	こぼろ にんじん しめじ いとこんにゃく かぶ かのの しょうが	かぶの葉は、春の七草でいう「すな」のことです。ビタミンB群、ミネラルが豊富です。	635 27.3
12	火	ごはん	牛乳	ピピンパどん たまごとうふのスープ あおもりプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら プリン(にゅう)	もやし にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ きくらげ キャベツ たまねぎ	今日は、ふるさと産品給食の日です。いつもより多くの青森県の食材が使われています。	621 26.7
13	水	こめこパン	牛乳	りんごいりサラダ パンフキンシチュー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム とりにく ヨーグルト	こめこパン エッグクアマヨネーズ シチュールウ じゃがいも	キャベツ きゅうり りんご にんじん たまねぎ かぼちゃ グリンピース	今日の米粉パンは、青森県産の米粉と青森県産の小麦ゆきちからを使用しています。	783 29.0
14	木	ごはん	牛乳	ほたてカレー ぶくじんづけ きりぼだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ほたて ハム	ごはん じゃがいも カレールウ やまいもほけいほうドラッシング	たまねぎ にんじん ぶくじんづけ りんご きりぼだいこん きゅうり	ほたては青森県産です。カレールウにも県産のりんごが入っています。ラッキー入参は、菊の形です。	651 19.9
15	金	うどん	牛乳	けんちんうどん こまつなときくのあえもの ととやきチョコ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん ごま さとう ととやきチョコ(たまご)	たまねぎ にんじん なす しょうが にんにく ねぎ だいこん ねぎ つきこん こまつな きく きゅうり	日本で、ポピュラーな食用菊は2種あります。明るい赤紫色と黄色の菊です。今日は、青森県産の黄色の菊です。	427 19.1
18	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス あおもりフルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん バター ハヤシルウ	たまねぎ にんじん マッシュルーム もも りんご ようなし	マッシュルームは、うまみ成分のグルタミン酸が多く含まれ、炒めても煮込んでもおいしく食べられます。	680 22.3
19	火	ごはん	牛乳	チキンみそカツ だいずのいそに たかなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき だいたい あぶらあげ	ごはん あぶら でんぷん パンこ こむぎこ こめこ	にんじん たかな だいこん いとこんにゃく	大豆のいそ煮には、青森県産の大豆が入っています。大豆は、「畑の肉」と呼ばれるように栄養のたんぱく質が豊富です。	613 25.7
20	水	コッパン	牛乳	ドレッシングサラダ さつまいものシチュー カットりんご	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	コッパン パター サウサンアイランドドラッシング さつまいも シチュールウ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ りんご	りんごは、他の果物よりかなり古くから食べられていたと言われています。品種も多く、皮の色もさまざまです。	680 23.6
21	木	ごはん	牛乳	マーボー-なす にくだんごはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なたと	ごはん あぶら パンこ でんぷん りよくとうはるさめ	なす しょうが にんにく ねぎ たまねぎ ビーマン ほししいたけ こまつな ほうさい にんじん	ねぎやにんにくに含まれているおい成分は、殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。	622 25.1
22	金	ちゅうかめん	牛乳	チャーシューめん ねぎみそパオズ もやしとハムのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと ハム だいずこ みそ	ちゅうかめん こむぎこ でんぷん さとう	メンマ ねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ ニラ キャベツ しょうが	明日11月23日は、勤労感謝の日です。私たちの毎日の食事はたくさんの方の手がかけられています。	577 32.8
25	月	ごはん	牛乳	さんまオレソジに ちくぜんに いかだんごじる	ぎゅうにゅう いかボール さんま みそ とりにく とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ けのこ こんぱく きぬきや しめじ だいこん ねぎ オレソジ	しいたけの特有のうまみ成分はグアニル酸とグルタミン酸です。乾燥させるとうまみが凝縮します。	650 28.5
26	火	ごはん	牛乳	どんかつ ぶきのあぶらいため みすくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ みすく さつまあげ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん あぶら パンこ こむぎこ	にんじん ぶき ねぎ ねぎ	米は主にアジアの国々を中心に主食として食べられています。食べる米の品種には違いがあります。	580 22.5
27	水	しよくパン	牛乳	シーザーサラダ ブロccoliのスープ キャラメルクリーム	ぎゅうにゅう チキン ウイナー	しよくパン クルトン キャラメルクリーム シーザーサラダドラッシング(にまこ)	キャベツ きゅうり コーン ブロccoli にんじん たまねぎ	キャベツのビタミンCは、鉄剤の薬と同時の週に多く含まれています。	617 24.3
28	木	ごはん	牛乳	ぎょうざ ビーフソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なたと	ごはん さとう ビーフ あぶら パンこ ぎょうざのかわ ごまあぶら	もやし にんじん ビーマン たまねぎ きくらげ ねぎ えのきだけ にんにく キャベツ	ビーフは、米粉から作られる麺です。いろいろな食べ方がありますが、今日はビーフを炒めています。	583 23.6
29	金	うどん	牛乳	とりだしうどん さつまいものてんぷら いそかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なたと のり	こむぎこ こま さつまいも あぶら	はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ しめじ キャベツ ちんげんさい ほうれんそう	のりは、大豆や米よりも必須アミノ酸のバランスがよいのが特徴です。すぐれたたんぱく源となります。	455 20.6

○献立、使用する材料等は急遽変更することがあります。ご理解ください。
 ○白衣とおぼんの洗淨日は、カードが入っていったクラスが出します。白衣とおぼんは、給食時間が終わったら給食室に持ってきてください。

