

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月13日		
市町村名	平内町	施設名	平内町学校給食センター
対象学校	小学校3校 中学校1校	対象人員	433
ふるさと産品名	精白米	牛乳	県産豚ももカツ
	つきこん	(冷)ほたて	大根
	味噌(赤)	味噌(白)	切干大根
食材使用数	12	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	県産豚ももカツ
	切干大根とこんにゃくのさっぱり和え 平内産ほたてのみそ汁		
献立名	材料名	分量g	作り方
米飯	学校給食用精白米	70.0	≪切干大根とこんにゃくのさっぱり和え≫ ① 切干大根を、水でもどしておく。 ② にんじんは、千切り、つきこんは、4cmに切っておく。 ③ それぞれを茹でて、冷却し、冷やし中華スープで和える。
牛乳	牛乳	206.0	
青森県産豚ももカツ	青森県産豚ももカツ	50.0	
	サラダ油	5.0	
切干大根とこんにゃくのさっぱり和え	青森県産切干大根	5.6	
	にんじん	15.0	
	つきこん	20.0	
	冷し中華スープ	4.8	
平内産ほたてのみそ汁	(冷)ベビーほたて	25.0	
	料理酒	1.0	
	大根	30.0	
	(冷)豆腐(県産大豆)	20.0	
	にんじん	10.0	
	長ねぎ	10.0	
	カルシウム強化味噌(赤)	4.2	
	カルシウム強化味噌(白)	3.5	
	焼きいりこパック	2.5	
	和風だし	0.4	
栄 養 価			写 真
エネルギー	588 Kcal	亜鉛	3.7 mg
たんぱく質	26.6 g	ビタミンA	268 μgRE
(18.1 %)	ビタミンB1	0.71 mg
脂質	16.2 g	ビタミンB2	0.57 mg
(24.80 %)	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	96 mg	食物繊維	4.1 g
カルシウム	338 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	3.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
○地元平内町で収穫され、加工されたほたてを給食で使用している。 ○県産のものをとり入れるため、県産の冷凍野菜や冷凍豆腐、また、県内で製造されたこんにゃくや調味料を使うようにしている。 ○なるべく青森県産の野菜を仕入れるように、納入業者をお願いをしている。			
			



11月 給食だより

令和6年 11月
平内町学校給食センター



かんしゃ きも
感謝の気持ちをこめて、いただきます！



わたし まいにち た きゅうしやく ちようりいん のうか ひと すいさんぎょう ひと しょくざい こ うんぱんぎょう ひと
私たちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかっています。その支えにより、私たちのもとへ給食は届けられているのです。感謝の気持ちをこめて、給食をいただきます。



●●●11月13日(水)の献立を紹介します●●●



●県産豚ももカツ●

けんさんぶた
あおもりけんさん ぶたにく
青森県産の豚肉を
つか
使ったカツです。



●切干大根とこんにゃくの

さっぱり和え●

あおもりけんさん きりほしだいこん よこはままち
青森県産の切干大根・にんじん、横浜町で
つく
作られた突きこんにゃくを、みんなの大好き
ひや ちゅうかか あ だいた
な冷し中華スープで和えました。よく噛んで
た
食べましょう。

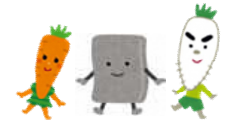
●牛乳●

ぎゅうにゅう
あおもりけんさん
青森県産の
しんせん
新鮮でおいしい
ぎゅうにゅう
牛乳です。



●平内産ほたてのみそ汁●

ひらないさん だいこん なが あおもりけんさん だいず
平内産のほたて・大根・長ねぎ、青森県産の大豆
つか とうふ けんさん はい するもの
を使った豆腐、県産のにんじんが入った汁物です。
みそ あおもりけんさん かい しょうじょう
味噌も青森県内の工場
つく
で作られたものを使っています。



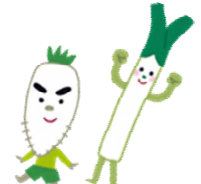
●ごはん●

ひらないまち しゅうかく
平内町で収穫された
『まっしぐら』です。



ふるさと産品給食の日

地産地消



めざそう！おこやかな青森っ子



生活習慣病予備軍になる

こんな食習慣に注意！

た
◆食べすぎ

えんぶん
◆塩分のとりすぎ

とうぶん
◆糖分のとりすぎ

あぶら た もの
◆油っぽい食べ物を
よく食べる

ちようしよく め
◆朝食抜きなどの
欠食をする

よるおそ た
◆夜遅くに食べる

やさい くだもの
◆野菜や果物を
ほとんど食べない

こ
子どものうちから、このような食習慣が見られる場合には、早く改善
ひつよう まいにち しょくせいかつ みなお
する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。

あま〜い しょっぱい こ あじ
ず 濃い味が
好きなのは「生活習慣病」にご用心！



【あぶにん】