

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月19日		施設名	外ヶ浜町給食センター・三厩小学校	
市町村名	外ヶ浜町		施設名	外ヶ浜町給食センター・三厩小学校	
対象学校	蟹田小学校・蟹田中学校・三厩小学校・三厩中学校		対象人員	215	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	県産厚焼きたまご	ごぼう	にんじん
	さつまあげ	赤みそ	ベビーほたて	糸こんにゃく	三つ葉
	しょうゆ				
食材使用数	14		ふるさと産品数	11	
献立名	ごはん		牛乳	県産厚焼きたまご	みそきんぴら
	風太鼓汁				

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精白米 (外ヶ浜産まっしぐら)	70.0	【県産厚焼きたまご】 ① スチームコンベクションオープン スチーム100%で75分加熱する。 【みそきんぴら】 * 下処理 ・にんじん・・・せん切り ・さつまあげは油抜きをして、短冊に切る。 ① 大豆油でにんじん、ごぼう、さつまあげを炒め、火が通ったら、調味する。 【風太鼓汁】 * 下処理 ・にんじん・・・せん切り ・三つ葉・・・3センチの長さに切る。 ① だしを取り、ほたて、にんじんを入れる。 ② 調味後、なると、昆布、糸こんにゃくを入れ、水溶きでんぷんを回し入れる。 ③ 最後に三つ葉を入れる。
	牛乳	牛乳	
県産厚焼きたまご	県産厚焼きたまご	50.0	
みそきんぴら	せんぎりごぼう	30.0	
	にんじん	10.0	
	さつまあげ	10.0	
	赤みそ	3.0	
	さとう	0.5	
	和風だし	0.5	
	白いりごま	0.5	
	大豆油	1.0	
風太鼓汁	ベビーほたて	40.0	
	スライスなると	5.0	
	細ぎり昆布	0.5	
	糸こんにゃく	10.0	
	にんじん	5.0	
	三つ葉	0.3	
	しょうゆ	2.0	
	みりん	2.0	
	昆布と鰹のだしパック	1.3	
	でんぷん	0.5	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	594 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	29.4 g	ビタミンA	291 μgRE
(19.8 %)	ビタミンB1	0.48 mg
脂質	15.2 g	ビタミンB2	0.60 mg
(23.0 %)	ビタミンC	4 mg
マグネシウム	70 mg	食物繊維	5.3 g
カルシウム	312 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	5.2 mg		

－ 地場産物の活用について －

- 米は外ヶ浜産のまっしぐらを使用しています。
- 外ヶ浜町から寄贈されたベビーほたてを使用しています。



令和6年度

(毎月19日は食育の日)

11月 食育だより

外ヶ浜町給食センター

11月は青森県の食育月間！毎月19日は食育の日！

青森県では【毎年6月と11月を食育月間】さらに【毎月19日を食育の日】とし、県民一人ひとりが食育に取り組むことを呼びかけています。

11月19日(火)

ふるさと産品給食の日
～青森県の食材を多く使ったこんだて～

秋は青森県産の野菜がたくさんとれます。青森県の恵みに感謝していただきましょう！！

青森県産牛乳
みなさんの骨や歯を作り、成長に欠かすことができない牛乳。じょうぶな骨を作るのは成長期の今です！

風太鼓汁
県産はたてを太鼓に見立てた汁。外ヶ浜町ならではのオリジナル料理です。

県産あつやきたまご
青森県のたまごは、品質がよいので人気があります。生産量は全国8位です。

お米は、外ヶ浜産まっしぐら
『まっしぐら』は、2019年に初めて「特A米」に認定され、有名になりました。



みそきんぴら
青森県産ごぼうが入っています。青森県はごぼうの生産量が日本一！シャキシャキしておいしいですよ。

感謝の気持ちをもって食べましょう！



おうちで作ってみよう！
栄養たっぷり 簡単レシピ☆

ホタテひじきご飯
青森県立保健大学の学生さんが考えた料理です。ガスを使わないので、手軽にできます。



【栄養成分表示 (1人分)】

エネルギー	322 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	3.0 g
炭水化物	62.3 g
食塩相当量	1.2 g
カルシウム	40 mg
鉄	2.8 mg
ビタミンB ₁	0.11 mg
葉酸	49 μg

- 【作り方】
- ① 米を洗って、ポウルに米と米が隠れるくらいの水を入れ、30分以上置いておく。
 - ② ポウルにひじきとひじきが隠れるくらいの水を入れ、30分くらい水を吸わせる。
 - ③ 枝豆をさやから出す。
 - ④ 炊飯器に水を切った米とひじき、ホタテ、枝豆、めんつゆを入れ、2合の目盛りまで水を入れて全体を混ぜ合わせたら炊飯する。
 - ⑤ 炊き上がったら、バターを入れて混ぜ合わせ、盛り付けして完成！

和×洋の新しい炊き込みご飯(?)
バターの香りが食欲をUP↑↑

【材料 (4人分)】

米	2合
ポイルベーパーホタテ	100g (12個くらい)
乾燥ひじき	10g
枝豆	20g (20粒くらい)
めんつゆ(倍濃縮)	大さじ2.5
有塩バター	1かけ (8g)

ひじきには、成長のために必要な成分がたくさん入っているよ！

新米がおいしい季節です。
ホタテとっしょに味わいましょう！

11月19日（火）

きょうは ふるさと産品給食の日です。

青森県では県内で収穫された食品を

使ったりそれを加工したりしてなるべく

多くのふるさと産品を使って給食を

行う運動をしています。たくさんの

県産品に親しんで 青森県の産業が活発

になるように そして安心できる青森県

の食材を食べて 健康的な食生活が

できるように 青森県の食材を選ぶ

習慣をつけていきたいですね。青森県や

外ヶ浜町にはどのような食べ物があるか

みなさんも調べてみましょう。