

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月8日				
市町村名	蓬田村	施設名	蓬田村学校給食センター		
対象学校	蓬田小学校 蓬田中学校	対象人員	206		
ふるさと産品名	牛乳	鶏卵	カット豆腐	生しいたけ	にんじん
	長ねぎ	赤みそ	白みそ	さば	キャベツ
	玉ねぎ	嶽きみ	果肉入りりんごゼリー		
食材使用数	13(捕食給食のため、精白米は含まない)		ふるさと産品数	13	
献立名	ごはん持参	牛乳	県産さば塩焼き		
	キャベツと嶽きみの炒めもの	かきたまみそ汁	果肉入りりんごゼリー		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん持参	精白米	80.0	
牛乳	★牛乳	206.0	
県産さば塩焼き	★(冷)県産さば一塩	50.0	<b>県産さば塩焼き</b> ① 140℃(40%)で45分間焼く。
キャベツと嶽きみの炒めもの	★キャベツ	50.0	<b>キャベツと嶽きみの炒めもの</b> ① 釜に油をひき、人参、玉ねぎ、キャベツを炒める。 ② 嶽きみを加えて炒め、蓋をして少し蒸す。 ③ 火が通ったら、調味料で味をつける。
	★にんじん	5.0	
	★玉ねぎ(蓬田村産)	15.0	
	★(冷)嶽きみ	10.0	
	サラダ油	0.2	
	スープストック	0.3	
	コンソメの素	0.4	
	マギーブイヨン	0.3	
	しょうゆ	0.5	
	黒こしょう	0.3	
かきたまみそ汁	★鶏卵(蓬田村産)	20.0	<b>かきたまみそ汁</b> ① だしパックでだしをとる。 ② 人参を入れて煮る。 ③ 人参に火が通ったら、豆腐、生しいたけを入れて、煮る。 ④ みそを入れて、味をつける。 ⑤ 水溶性片栗粉を入れ、溶きほぐした液卵を加える。 ⑥ 味見をしてから、長ねぎを加えて、加熱する。
	★(冷)県産カット豆腐	30.0	
	★生しいたけ	10.0	
	★にんじん	15.0	
	★長ねぎ	10.0	
	★カルシウム強化赤みそ	5.0	
	★カルシウム強化白みそ	5.0	
	鰹と昆布のだしパック	2.5	
	鰹だしパック	0.7	
	片栗粉	0.5	
果肉入りりんごゼリー	★果肉入りりんごゼリー	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	611 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	27.8 g	ビタミンA	265 μgRE
(	18.2 %)	ビタミンB1	0.65 mg
脂質	14.0 g	ビタミンB2	0.69 mg
(	20.6 %)	ビタミンC	143 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	5.0 g
カルシウム	320 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	4.4 mg		

— 地場産物の活用について —

- 副菜、汁物の中に入る材料すべてを蓬田村産や青森県産品にした。
- 玉ねぎについては、玉ねぎ生産組合より無償提供していただき、子どもたちに地元の食材を紹介しながらPRすることができた。



# 11月 いただきます

蓬田村学校給食センター

11月23日は【勤労感謝の日】です。この日は仕事をする人や生活に必要なものを作り出すことに感謝してお祝いをする日です。みなさんが毎日不便な思いをせずに生活できているのは周りの人のおかげです。給食も食材を育てる人やそれを運んでくれる人、調理をする人など色々な人の働きのおかげで食べることができます。感謝の気持ちを常に忘れないようにしたいですね。

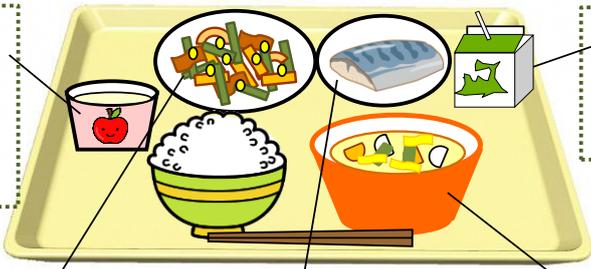


## 11月8日(金)は【ふるさと産品給食の日】



この日の給食は青森県産食材100%の給食です!

**果肉入りりんごゼリー**  
青森県産のりんごを使った果肉たっぷりのゼリーです。



**牛乳**  
青森県産の良質な生乳だけを使ったこだわりの牛乳です。

**キャベツと嶽きみの炒めもの**  
蓬田産の玉ねぎと県産のキャベツ、嶽きみ、にんじんを使った炒めものです。

**さば塩焼き**  
脂ののった県産さばを使った塩焼きです。血や肉をつくるたんぱく質や血液をサラサラにするEPAと頭の働きをよくするDHAが多く含まれています。

**かきたま汁**  
蓬田産のたまごを使ったかきたま汁です。他にも県産大豆を使った豆腐、県産のにんじん、しいたけ、長ねぎが入っています。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

「地産地消」という言葉を知っていますか? 地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする」取り組みです。消費者と生産者が「顔の見える関係」になって互いの距離が縮まり、地球環境にも優しいことが注目されています。

### 地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作ってくれる人の顔がわかり、安心感がえられる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなりエネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することになります。