

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月15日		
市町村名	五所川原市	施設名	五所川原市立学校給食センター
対象学校	小学校 10校	中学校5校	対象人員 3185人
ふるさと産品名	米	牛乳	ほうれん草入りハンバーグ 切干大根 豚肉切り落とし雪人参醤油漬け
	糸こんにゃく	おから豆腐	小松菜 全卵 カルシウム強化みそ
	しょうゆ(津軽)		
食材使用数	12	ふるさと産品数	11
献立名	ご飯	牛乳	ほうれん草入りハンバーグ 切干大根の炒り煮
	かきたま汁		

献立名		分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
ほうれん草入りハンバーグ	ほうれん草入りハンバーグ	50.0	① スチームコンベクションで蒸す。
切干大根の炒り煮	切干大根	9.0	① 人参は千切りにする。
	豚肉切り落とし雪人参醤油漬け	25.0	② 切干大根を水で戻す。
	人参	12.0	③ こめ油で豚肉を炒め、酒を入れる。
	糸こんにゃく	20.0	④ 人参、切り干し大根、糸こんにゃくを入れて炒める。
	しょうゆ	2.0	⑤ 調味料を入れる。
	三温糖	0.5	
	清酒	0.8	
	液体かつお	0.9	
	こめ油	1.2	
かきたま汁	おから豆腐	30.0	① おから豆腐はさいの目切り、人参は千切りにする。
	冷凍県産小松菜	10.0	② かつおの素で出汁を取る。
	人参	15.0	③ 人参、おから豆腐、小松菜を入れて煮る。
	冷凍県産全卵	20.0	④ 和風だし、みそを入れる。
	片栗粉	2.0	⑤ 片栗粉でとろみをつける。
	かつおの素	0.4	⑥ 最後に卵を流し入れる。
	和風だしの素	0.4	
	カルシウム強化みそ赤みそ	5.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	619 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	27.2 g	ビタミンA	381 μgRE
(	17.5 %)	ビタミンB1	0.50 mg
脂質	21.5 g	ビタミンB2	0.58 mg
(	31.20 %)	ビタミンC	9 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	5.8 g
カルシウム	521 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	5.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>ご飯は、五所川原市産の「まっしぐら」を使用しています。                      主菜は、材料の鶏肉とほうれん草が青森県産です。                      副菜、汁物は人参以外青森県産の食材を使用しており、おから豆腐は五所川原市産です。                      調味料はカルシウム強化みそその他、しょうゆも青森県産です。</p>			





# こんだてのおしらせ



五所川原市立学校給食センター

日	曜	こんだて	ざいりょう			おしらせ	栄養価 エネルギー kcal
			体をつくるものになる食品 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーのもとになる食品 主に炭水化物・脂肪	体の調子を整えるものになる食品 主にビタミン類(A・C)		
1	金	ごはん チキンのチーズやき ごぼうサラダ だいこんとウィンナーのスープ	きゅうにゅう チキンのチーズやき ウィンナー	ごはん ごま ドレッシング	きゅうり ごぼう にんじん だいこん えのきたけ だいこんば	11月は青森県産の食材が多く出回る時期で、給食にもたくさん青森県産食材が登場します。地元で採れた食材に感謝しながら食べましょう。	小 721 中 847
5	火	ごはん いためナムル ピビンパどんぐ ちゅうかスープ ヨーグルト(中学のみ)	きゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ わかめ ヨーグルト(中学のみ)	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん しょうが にんにく だいずもやし のざわな ぜんまい きくらげ チンゲンサイ しめじ	11月は炒め物、揚げ物にこめ油を使用しています。こめ油は、玄米を精米してできる米ぬかから生まれた植物油です。揚げ物がさっくり仕上がるのが特徴です。	小 555 中 787
6	水	ごはん あじフライ バックソース ほうれんそうのごまあえ さつまいものみそしる	きゅうにゅう あじフライ あつあげ みそ	ごはん こめあぶら ごま さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん だいこん しょうが	さつまいもは、食物繊維が豊富です。おやつ作りや料理に幅広く活用でき、今日のみそ汁に使用しています。秋の味覚を感じましょう。	小 632 中 743
7	木	しゃくパン ポテトカップグラタン チリコンカン きのこスープ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	しゃくパン ポテトカップグラタン さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん だけきみ ほうれんそう トマト にんにく しめじ とうもろこし えのきたけ きくらげ チンゲンサイ	ポテトカップグラタンは、じゃがいもをマッシュしたものがカップになっています。カップごと食べられますよ。	小 717 中 843
8	金	ごはん かぼちゃカレー ふくじんづけ くりのムース	きゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん バター カレールウ さとう くりのムース	かぼちゃ たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく だいこん かり きゅうり なす れんこん なたまめ しそは	今日の給食には栗のムースがつきます。栗はビタミンやカリウムが豊富で、疲労回復や健康維持に役立ちます。	小 730 中 895
11	月	ごはん あつやきたまご とりにくのキムチいため おからとうろふのみそしる	きゅうにゅう あつやきたまご とりにく おからとうろふ あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら でんぷん	にんじん キャベツ パプリカ ほうれんそう なげねぎ	今週は、たくさん青森県産食材を使用しています。ほたて、鶏肉、豚肉、だけきみ、小松菜、しいたけ、りんご、切干大根、塩こんぶなどが県産食材です。今日は、五所川原市産の油揚げを使用しています。	小 578 中 688
12	火	ほたてラーメン だけきみコロック カトルりんご	きゅうにゅう ぶたにく ほたて	しゃくパン こめあぶら コロック	キャベツ にんじん メンマ(だけきのこ) チンゲンサイ なげねぎ たまねぎ きくらげ りんご だけきみ	今日のコロックには、青森県産のだけきみがたっぷり入っています。だけきみは、極高が深い地域で育てられています。寒気によってみずみずしくとても甘いだけきみが生産されています。	小 621 中 686
13	水	ごはん やさいいりくんだんご(小2こ・中3こ) しおこんぶのあえもの せんべいじる ミルメークココア	きゅうにゅう やさいいりくんだんご しおこんぶ とりにく	ごはん こめあぶら せんべい ミルメーク	ごぼう なげねぎ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん まいだけ	今日は、ミルメークがつきます。牛乳にいれたら、ストローをさしてかき混ぜて飲みましょう。	小 602 中 707
14	木	ごはん いわしのみそに ながいものそぼろに しじみしる	きゅうにゅう いわしのみそに ぶたにく しじみ みそ	ごはん ながいも こめあぶら さとう でんぷん	たまねぎ えだまめ しょうが なげねぎ	今日のしじみは、五所川原市産です。また、そぼろ煮に使用している長いものは、青森県産です。長いものは、一緒に食べた食材の消化を助けてくれるアミラーゼが多く含まれています。	小 603 中 710
15	金	ごはん ほうれんそういりハンバーグ きりほしだいこんのいりに かきたまじる	きゅうにゅう ぶたにく ほうれんそういりハンバーグ おからとうろふ たまご みそ	ごはん さとう こめあぶら でんぷん	たまねぎ ほうれんそう きりほしだいこん にんじん こんにゃく ごまつな	今日は「ふるさと産品給食の日」です。ほとんどの食材が青森県産品です。おから豆腐は五所川原市産で、大豆も五所川原市で栽培されています。	小 583 中 697
18	月	ごはん メンチカツ バックソース きんぴらごぼう さけボールのみそしる	きゅうにゅう メンチカツ ぶたにく さけボール みそ	ごはん こめあぶら さとう ごま こめあぶら	にんじん ごぼう こんにゃく ほうさい たまねぎ だいこんば	今日のメンチカツには青森県産の豚肉が使用されています。きんぴらごぼうのごぼうも青森県産です。	小 660 中 782
19	火	わかめごはん さんまのみそれに ぶたにくとやさいのしおいため じゃがいものみそしる	きゅうにゅう さんまのみそれに わかめ ぶたにく こうやどうろふ みそ	ごはん こめあぶら じゃがいも こめあぶら	だいこん キャベツ たまねぎ パプリカ には にんじん	さんまには、体の免疫を強くし風邪やインフルエンザを予防するビタミンDが豊富に含まれています。これから、たんぱく質と驚くほどの風邪予防に努めましょう。	小 636 中 760
20	水	ごはん とうりにくくわやき ふきのあぶらいため とうにゅうなべ	きゅうにゅう とうりにくくわやき さつまあげ にくだんご とうろふ とうにゅう	ごはん こめあぶら さとう ごま	高き にんじん こんにゃく ごぼう なげねぎ たまねぎ ほうさい しめじ	【くわやき】肉や野菜に味を付け、フライパンで焼く料理で、農作業の合間に野鳥をとり、「畑のくわ」の上で野鳥を焼いたのが始まりだそうです。	小 589 中 705
21	木	せわりこめこっぺパン スティックハンバーグ はなやさいサラダ コーンポタージュ ケチャップソース	きゅうにゅう スティックハンバーグ ツナ ベーコン	せわりこめこっぺパン ドレッシング ごま バター ポターージュルム	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だけきみ にんじん ハセリ マッシュルーム	はなやさいサラダのブロッコリーに含まれるたんぱく質は、野菜の中でトップクラスで、効果よく摂取できます。筋肉などの組織の材料となるため筋力アップにも役立ちます。	小 743 中 942
22	金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ごしょうりんパンチ	きゅうにゅう とりにく チーズ	ごはん じゃがいも バター さとう カレールウ ゼリー	にんじん たまねぎ トマト りんご しょうが にんにく だいこん かり きゅうり なす れんこん なたまめ しそは なし	【ごしょうりんパンチ】五所川原市産の赤〜いりんごを使用したゼリーと、青森県産のりんごゼネラル・レクラークを混ぜ合わせたフルーツポンチです。	小 723 中 920
25	月	ごはん さばのしろうゆやき にくじゃが あおさのみそしる	きゅうにゅう ぶたにく さばのしろうゆやき あおさのみそしる	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら ふ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース なげねぎ	先日11月24日は和食の日です。日本の伝統食といわれている和食は、様々な食材を味わうことができるほか、栄養バランスを考えやすい食事ともいわれています。今日のみそ汁は、煮干しだしを使用しています。	小 675 中 803
26	火	かけうどん かしわてんぷら スイートポテト	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かしわてんぷら	うどん こめあぶら スイートポテト	にんじん まいだけ ごぼう しいたけ なげねぎ	かしわ天の「かしわ」は、郡位でも方言でもなく、もともと全国的に言われていた呼称だそうです。かしわ天は、天かすをつけた鶏肉を揚げた一品です。かけうどんにのせて食べてもおいしいですよ。	小 595 中 632
27	水	ごはん いりたまご そぼろどんぐ なめこのみそしる	きゅうにゅう ぶたにく だいず たまご とうろふ みそ	ごはん こめあぶら	しょうが にんじん ほうれんそう だいこん なげねぎ なめこ	今日は、丹波うで飯の日です。ひき肉にほうれん草やにんじんを入れた具と、いりたまごの2種類をご飯の上にのせて食べましょう。	小 614 中 773
28	木	ごはん ごぼういりハンバーグ はるさめいため チンゲンサイのみそしる	きゅうにゅう ごぼういりハンバーグ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん はるさめ こめあぶら さとう こめあぶら	ごぼう たまねぎ にんじん だけこの パプリカ チンゲンサイ なげねぎ しいたけ	主菜のハンバーグには、青森県産のごぼうが使用されています。ごぼうの食感があるのでよく噛んで食べましょう。	小 623 中 802
29	金	ごはん ハッシュドビーフ パンパンジー ぶどうゼリー	きゅうにゅう きゅうにく とりにく	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ハヤシルウ ごま ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり もやし ぶどう	今日のハッシュドビーフには、牛肉が使用されています。牛肉には必須アミノ酸が豊富で、良質なたんぱく質を摂取することができます。	小 725 中 919

## 給食でめぐる日本一周 第2回目!

先月は北海道の郷土料理を給食で提供しました。  
今月は、我が県、青森県の郷土料理「せんべい汁」を提供します。  
かやきせんべいを使用しており、煮込むと、もちりした弾力のある食感になります。野菜と一緒にモリモリ食べましょう。

※魚や肉、ベーコンなどには、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。  
※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承下さい。  
※献立の材料・栄養価を知りたい方は、**給食センター(34-2832)**まで、お問い合わせ下さい。



放送資料(2週)

令和6年11月15日(金)

## 「ふるさと産品給食の日」

本日、11月15日は、青森県で収穫される食材を多く使用した「ふるさと産品給食の日」です。

また、青森県産の食材が多く出回る11月は、「食育月間」となっています。

給食センターで提供するごはんは、五所川原市産米のまっしぐらを使用し、牛乳も県産品です。

今日の給食は、ほうれん草入りハンバーグのほうれん草、切り干し大根の炒り煮の切り干し大根、豚肉、人参が県産品で糸こんにゃくは五所川原市産です。

かきたま汁に使用している小松菜、鶏卵、みそは県産品、おから豆腐は五所川原市産です。

青森県でとれる新鮮で豊富な食材に感謝しながら、今日もおいしく頂きましょう。