

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月11日		施設名	つがる市車力学校給食センター			
市町村名	つがる市		対象学校	小学校2校	中学校2校		
対象人員	410人		ふるさと産品名	米	牛乳		
ふるさと産品名	冷凍嶽きみ	つがる豚	長いも	はくさい・だいこん	にんじん・ごぼう		
ふるさと産品名	木綿豆腐	つきこんにやく	長ねぎ	カルシウム強化白味噌	できるだし液体昆布		
食材使用数	17		献立名	ごはん	牛乳		
献立名	つが〜るちゃん豚汁		献立名	赤魚スタミナ源タレ焼き	ごぼうサラダ		
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	つがる市産はれわたり	70.0	① 180℃80%20分加熱する。 ① きゅうりは3mmの輪切りにして、加熱・冷却する。 ② 嶽きみは解凍し、加熱・冷却する。 ③ 県産ごぼうサラダと①②を混ぜる。 ① 長芋は一口大の乱切り だいこん、にんじんはいちょう切り はくさいは幅2cmくらいの短冊 ごぼうは斜め薄切り 長ねぎは小口切り 木綿豆腐はさいの目切り つきこんにやくはお湯をかけ下処理 ② サラダ油で豚肉を炒める。酒とおろししょうがを入れて炒める。 ③ 鍋にお湯を入れ、だいこん、にんじん、ごぼう、長いもを入れて煮る。 ④ 大体火が通ったら、はくさい、豆腐、つきこんにやくを入れて火が通るまで煮る。 ⑤ 調味料を入れて味を調べ、長ねぎを入れる。				
牛乳	青森県産牛乳	206.0					
赤魚スタミナ源タレ焼き	赤魚スタミナ源タレ味噌漬け	40.0					
ごぼうサラダ	青森県産ごぼうサラダ	45.5					
	きゅうり	10.5					
	冷凍嶽きみ	6.5					
つが〜るちゃん豚汁	豚肉(つがる豚)	21.5					
	長いも	36.0					
	はくさい	15.0					
	だいこん	20.0					
	にんじん	10.5					
	ごぼう	10.0					
	木綿豆腐	15.0					
	つきこんにやく	10.0					
	長ねぎ	4.5					
	カルシウム強化白味噌	8.2					
	できるだし液体昆布	1.1					
	清酒	0.8					
	サラダ油	1.1					
	おろししょうが	0.4					
栄 養 価			写 真				
エネルギー	654 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	27.5 g	ビタミンA	231 μgRE				
(16.8 %)	ビタミンB1	0.69 mg				
脂質	24.4 g	ビタミンB2	0.52 mg				
(33.60 %)	ビタミンC	12 mg				
マグネシウム	105 mg	食物繊維	5.1 g				
カルシウム	355 mg	食塩相当量	1.8 g				
鉄	2.0 mg						
<p>ー 地場産物の活用について ー</p> <p>○お米はつがる市産の「はれわたり」を使用。 ○源タレを使って味付けした赤魚を主菜とした。 ○青森県産ごぼうサラダにきゅうりと嶽きみを合わせてサラダにした。 ○豚汁には、県産やつがる市産の野菜を使用し、豚肉は木村牧場のものを使用した。</p>							

11月11日	月曜日	ごはん 牛乳 赤魚スタミナ源タレ焼き ごぼうサラダ つが〜るちゃん豚汁
--------	-----	--

【ふるさと産品給食の日】

今日は、つがる市産や青森県産の食材をたくさん使った「ふるさと産品給食の日」です。

「ごはん」は、つがる市産の「はれわたり」です。「牛乳」は、青森県産の牛乳です。「赤魚スタミナ源タレ焼き」は、赤魚を青森県で作られている「スタミナ源タレ」を使って味付けをしています。「ごぼうサラダ」は、日本一の生産量の青森県産のごぼうを使用し、岩木山でとれる「だけきみ」も入れています。

そして、今年も「つが〜るちゃん豚汁」です。つがる市ブランド品の長いも、ごぼう、長ねぎの他、つがる市産のにんじんやみそ、木村牧場さんの豚肉、そして、青森県産の野菜が入っています。また、青森県内で作られた豆腐とこんにゃくも入っています。

今日のお米、長いも、ごぼう、長ねぎ、にんじん、みそ、豚肉は、つがる市教育委員会からいただきました。感謝していただきます。

11月 給食だより

令和6年 11月号
つがる市車力学校給食センター

【ふるさと産品給食の日】

青森県では、「ふるさと産品消費促進運動」が行われています。学校給食でも当該から、「地元地産(地域で生産された農産物を地域で消費する)」の取り組みとして、青森県産の食材を使用するよう心がけています。ふるさと産品給食の日は、青森県内(または住んでいる地域)の食材を多く取り入れて作られた給食を提供する日です。市町村や地区によって提供日が異なりますが、今年度の11月の車力学校給食センターのふるさと産品給食の日は11日です。

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お家さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命をかけて食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから、はじまったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。

命にいただきます
人にごちそうさま

11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるために、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことができないと、食べ物の栄養はからだにしっかりと吸収されません。今回は特に虫歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの?

むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには?

むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

牛乳でモ〜と元気な体!

牛乳が苦手だからと、そのまま手を付けずに残している人はいませんか? それは栄養的にもったいないですし、そのまま捨てていることと同じです。また一生懸命育ててくれた農家さんの苦労も無駄になってしまいます。

牛乳には、体の成長に必要なカルシウムが入っています。そのまま残すのではなく、苦手でも自分の頑張れる分飲んでみましょう。

かぼちゃ期にはビタミンA! 成長には欠かせないビタミンD! 体に必要なエネルギーをチャージ!

青や黄をカルシウムで実りに! 強く大きな体にする貴重なたんぱく質!

牛乳をたくさん飲め〜!

【先月の給食だよりのクロスワードの答え】

Q. 秋に旬をむかえる食べ物は?

さ つ ま い も

みなさんは正解できましたか?

う	が	い	ご	ぼ	う
ど	た	こ	は	ち	こ
ん	だ	い	こ	ん	な
	あ	き	こ	つ	が
さ	ん	ま	の	ろ	い
け	す	い	か		も

※つがる市産のみそを使用する予定でしたが、私の指示ミスにより、当日はカルシウム強化白味噌を使用しました。各学校には連絡済みです。