

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月11日		
市町村名	つがる市	施設名	つがる市立柏小学校
対象学校			対象人員 292
ふるさと 産品名	ご飯	牛乳	ほたて入り厚焼き玉子
	キャベツ	ほうれんそう	
	にんじん	豚肉	長いも
	白菜	長ねぎ	
	ごぼう	みそ	
食材使用数	16		ふるさと産品数 12
献立名	ご飯		牛乳
	ほたて入り厚焼き玉子		おかか和え
	つがるちゃん豚汁		
献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	学校給食用精米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
ほたて入り厚焼き玉子	ほたて入り厚焼き玉子	50.0	① スチコンで蒸す
おかか和え	キャベツ	50.0	① キャベツ・ほうれんそう・にんじんを茹でる。 ② 味付けおかか・しょうゆ・砂糖・みりんを入れてよく和える。
	ほうれんそう	15.0	
	にんじん	5.0	
	味付けおかか	5.0	
	しょうゆ	0.2	
	上白糖	0.3	
	みりん	0.1	
つがるちゃん豚汁	豚もも肉	25.0	① 煮干しでだしをとる。 ② しょうが・酒で下味をつけた豚肉を入れる。 ③ にんじん・ごぼう・長いも・豆腐・こんにやく・白菜の順に入れる。 ④ 味噌で味付けし、ねぎを加える。
	おろししょうが	0.4	
	酒	2.0	
	長いも	40.0	
	にんじん	8.0	
	白菜	30.0	
	長ねぎ	10.0	
	焼き豆腐	12.0	
	つきこんにやく	8.0	
	ごぼう	10.0	
	煮干し	1.2	
	和風だしの素	0.4	
	つがる市味噌	4.0	
栄養価			写真
エネルギー	609 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	30.2 g	ビタミンA	364 μgRE
(19.8 %)	ビタミンB1	0.77 mg
脂質	17.5 g	ビタミンB2	0.76 mg
(25.8 %)	ビタミンC	66 mg
マグネシウム	114 mg	食物繊維	5.5 g
カルシウム	496 mg	食塩相当量	3.1 g
鉄	4.6 mg		
－ 地場産物の活用について －			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはんは、つがる市産のはれわたりを使用しています。 ・県産のほたてを使用した卵焼きです。 ・県産のキャベツ・にんじん・ほうれんそうを使用した和え物です。 ・つがるちゃん豚汁は、つがる市産の食材を多く使用しています。豚肉・長いも・にんじん・長ねぎ・ごぼう・味噌がつがる市産です。 			



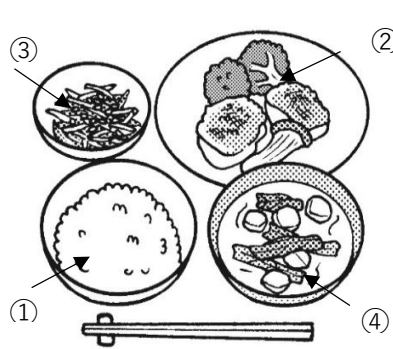
11月給食だより

つがる市立柏小学校
栄養士 佐藤 聡子



寒さが本格的になり、冬が近づいてきました。長く厳しい東北の冬を乗り切るためには規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事が必要不可欠です。何かと不安なことが多い毎日ですが、1人1人が自分の健康に気をつけ行動していきましょう。

○栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう



①主食

炭水化物の供給源になります。

例)ごはん・パン・めん類など

②主菜

たんぱく質や脂質の供給源になります。

例)魚・肉・卵・豆や豆製品のおかずなど

③副菜

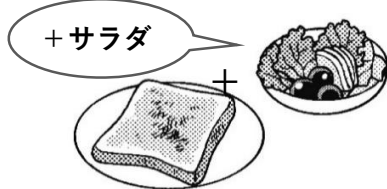
ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

例)野菜・海藻・きのこ・いものおかずなど

④汁物

上の3つで補給できなかった栄養素を補うことができます。例)みそ汁やスープのほか飲みものなど

簡単に栄養バランスをアップさせるには



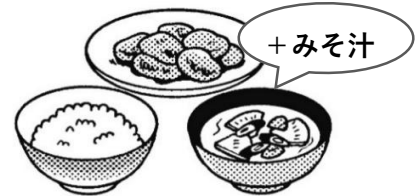
+ サラダ

パンやごはんに包丁を使わずに生食できる野菜(レタスやミニトマト)でサラダを追加 ハムやサラダチキンなどをトッピングするとたんぱく質もとれ、栄養バ



+ 野菜

カップラーメンを食べるときにも電子レンジで加熱したりした野菜を入れると不足しがちな野菜をとることができます!



+ みそ汁

ごはんとおかず野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足している栄養素を補うだけでなく、体が温まり、満腹感も得られます!

11月25日は「ふるさと産品給食の日」です

今年度2回目となる今回は県産だけでなくつがる市産の食材もたくさん使われています!

自分たちの生まれ育った地域でとれる食材について知り、感謝していただきましょう。

・おおか和え

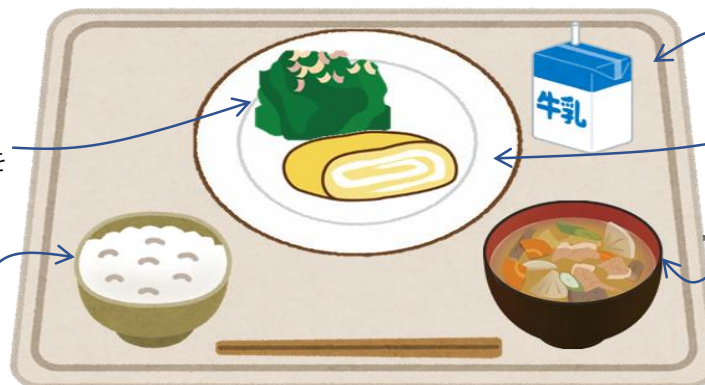
あおもりけん
青森県産キャベツ

にんじん・ほうれん草

しょう
使用

・ごはん

しきん
つがる市産はれわたり



・牛乳

あおもりけん
青森県産

・ほたて入り厚焼き玉子

あおもりけん
青森県産のほたて入り

つがるちゃん豚汁

しきん ふたにくなが
つがる市産の豚肉・長いも

ながしやう
長ねぎ・にんじん・ごぼう

みそ しょう
味噌を使用