

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月13日				
市町村名	つがる市		施設名	つがる市立柏中学校	
対象学校			対象人員	115	
ふるさと 産品名	ご飯	牛乳	ほたてフライ	ごぼう	きゅうり
	かやきせんべい	鶏肉	にんじん	だいこん	ながねぎ
食材使用数	11		ふるさと産品数	10	
献立名	ご飯	牛乳	ほたてフライ		
	ごぼうサラダ	せんべい汁			
献立名	材料名	分量 g	作り方		
ご飯	学校給食用精米	100.0	① 油で揚げる ① きゅうりを茹でる ② サラダと和える ① サラダ油で鶏むね肉を炒め酒を入れ、にんじんを「炒める」。 ② 加水して昆布でだしをとる ③ だいこん、ごぼう、えのきの順に入れる。 ④ しょうゆ、みりん、和風だしの素を入れる。		
牛乳	牛乳	206.0			
ほたてフライ(2こ)	ほたてフライ	60.0			
ごぼうサラダ	青森県産ごぼうのサラダ	45.0			
	きゅうり	15.0			
せんべい汁	かやきせんべい	13.0			
	鶏むね肉	20.0			
	にんじん	10.0			
	ごぼうささがき	15.0			
	だいこん	35.0			
	えのき	10.0			
	長ねぎ	10.0			
	酒	1.0			
	昆布	1.5			
	しょうゆ	8.0			
みりん	3.0				
和風だしの素	0.4				
サラダ油	0.1				
栄 養 価			写 真		
エネルギー	861 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	28.4 g	ビタミンA	203 μgRE		
(13.2 %)	ビタミンB1	0.65 mg		
脂質	29.6 g	ビタミンB2	0.48 mg		
(30.9 %)	ビタミンC	13 mg		
マグネシウム	114 mg	食物繊維	5.8 g		
カルシウム	321 mg	食塩相当量	3.1 g		
鉄	2.1 mg				
— 地場産物の活用について —					
・ごはんは、つがる市産のはれわたariを使用しています。 ・県産のほたてを使用したフライです。 ・県産のごぼうときゅうりを使用したサラダです。 ・せんべい、鶏むね肉、にんじん、だいこん、長ねぎはつがる市産・県産食材を使用しています。					



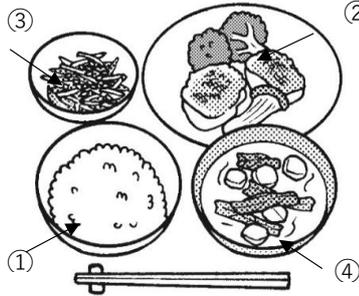
11月給食だより

つがる市立柏中学校
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

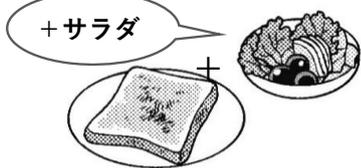
ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

例)野菜・海藻・きのこ・いものおかずなど

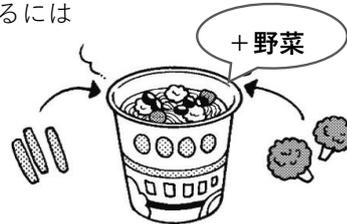
④汁物

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

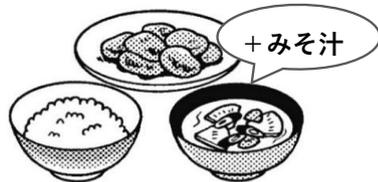
簡単に栄養バランスをアップさせるには



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



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!



ごはんとおかずに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!

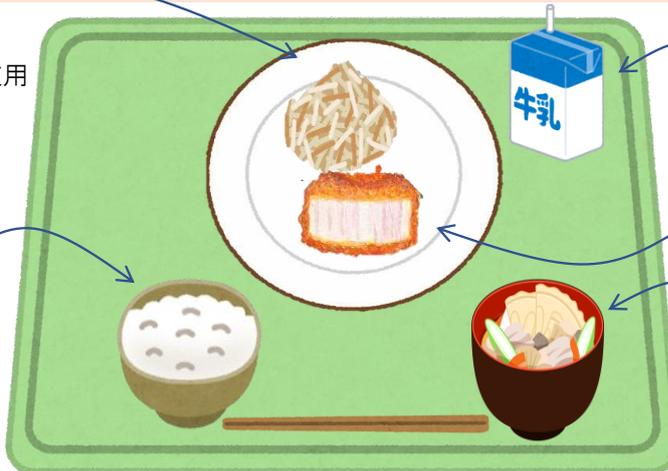


11月13日は「ふるさと産品給食の日」です

今年度2回目となりました。青森県産やつがる市産の食材を使用しています。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。

・ごぼうサラダ
青森県産のごぼうを使用

・ごはん
つがる市産はれわたり



・牛乳
青森県産

・ほたてフライ
青森県産のほたてを使用

・せんべい汁
青森県産の鶏肉・にんじん・長ねぎを使用