

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	つがる市立木造中学校
対象学校	中学校	対象人員	320
ふるさと産品名	つがる市産はれわたり 牛乳	嶽きみコロッケ	県産ごぼう 県産人参
	豚ひき肉 県産大豆	つがる市産味噌	つがる市産豚 つがる市産人参
	つがる市産長芋 つがる市産ごぼう	つがる市産長ねぎ	県産大根 糸こんにゃく
食材使用数	17	ふるさと産品数	15
献立名	ごはん	牛乳	嶽きみコロッケ 鉄火みそ
	つが～るちゃん豚汁		

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	100.0	① 嶽きみコロッケを油で揚げる。
	牛乳	206.0	
嶽きみコロッケ	嶽きみコロッケ	50.0	① 人参は千切りにする。 ② 鍋に油をひき、豚ひき肉を炒める。 続いて、人参、ごぼう、れんこんを入れ、さらに炒める。 ③ 調味料で味付けをする。 ④ 最後にさやいんげんを入れ、さらに炒めたら完成。
	揚げ油	5.0	
	中濃ソース	3.0	
	豚ひき肉	15.0	
鉄火みそ	県産人参	8.5	① 人参、大根はいちょう切り、ごぼう、長ねぎは斜め切り、長芋は乱切りにする。 ② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。 ③ 人参、大根、ごぼう、糸こんにゃくを入れ、さらに炒める。 ④ だし汁で具材を煮る。 ⑤ 味噌を加え、調味する。 ⑥ 最後に長ねぎを加える。
	県産冷凍ごぼう(ささがき)	12.0	
	れんこんいちょう(水煮)	8.5	
	県産蒸し大豆	8.5	
	冷凍さやいんげん	4.5	
	ザラメ	1.5	
	つがる市産味噌	4.0	
	みりん	1.0	
	酒	1.0	
	おろししょうが	0.3	
つが～るちゃん豚汁	油	0.5	① 人参、大根はいちょう切り、ごぼう、長ねぎは斜め切り、長芋は乱切りにする。 ② 鍋に油をひき、豚肉を炒める。 ③ 人参、大根、ごぼう、糸こんにゃくを入れ、さらに炒める。 ④ だし汁で具材を煮る。 ⑤ 味噌を加え、調味する。 ⑥ 最後に長ねぎを加える。
	つがる豚	25.0	
	つがる市産人参	8.0	
	つがる市産長芋	45.0	
	つがる市産ごぼう	15.0	
	つがる市産長ねぎ	10.0	
	県産大根	16.0	
	糸こんにゃく	6.0	
	おろししょうが	0.3	
	酒	1.0	
	つがる市産味噌	12.5	
	和風だしの素	0.5	
	だしパック	1.5	
	油	1.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	858 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	29.7 g	ビタミンA	216 μgRE
(13.8 %)	ビタミンB1	1.02 mg
脂質	20.2 g	ビタミンB2	0.61 mg
(21.20 %)	ビタミンC	18 mg
マグネシウム	114 mg	食物繊維	6.8 g
カルシウム	342 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	3.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>つがる市教育委員会より、提供していただいたつがる市産のはれわたりや味噌、野菜類を活用した献立を作成しました。副菜の鉄火みそは、みそ味で食べやすい味付けにし、根菜類を多く使用して不足しがちな食物繊維を補いました。つが～るちゃん豚汁は、つがる市の食材をふんだんに使用し、地場産物の指導への生きた教材となりました。</p>			



給食時間における食に関する指導(11月)

日時 令和6年11月12日(火)

給食時間 12:35~13:05

対象 2年1組

1. 指導テーマ 「地産地消のよさって?」

2. ねらい

- ・ 地産地消のよさについて理解する。
- ・ つがる市の特産品に興味・関心を持ち、自ら進んで地場産物を食べようとする意欲をもつ。

3. 食育の視点

- ・ 地域の産物について理解し、関心をもつ。【食文化】
- ・ 自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にする気持ちを持つ。【感謝の心】

4. 指導の流れ

	指導内容	教材・準備物
1	当日の給食について紹介	スライド資料 テレビ
2	地産地消とは? →地域の産物を地域で消費すること。	
3	地産地消のよさについて	
4	つがるブランド農産物8品目について (メロン・すいか・りんご・米・ねぎ・ごぼう・トマト・長芋)	
5	給食での地場産物の活用について	

※指導後は、給食を食べている様子を見させていただきたいと思います。

について
知ろう!

今日の給食に含まれる食品



ひとくちおたより

『ふるさと産品給食』
今日は、青森県やつがる市産の食材を多く使用した献立です。つがるちゃん豚汁は、つがるちゃん体の一部にもなっている、長芋・ごぼう・ねぎが入っています。また、豚肉は木村牧場さんの「つがる豚」です。生産者の方々に感謝していただきますよ!

つがる市は食の恵みがたくさん!

つがるブランド

色鮮やかな夏秋トマト!
昼と夜の温度差など、生育に最適な環境に育ったトマトは、夏から秋にかけて色鮮やかで甘味たっぷりの実を付けます。

甘かきも

うま味たっぷりつがるネギ!
砂立地のネギは柔らかく、一部は水田環境によりうま味を増した「水田ネギ」として出荷されます。給食の食材としても大活躍のネギです。

味、粘り、柔らかさが自慢!
つがる市豊かな大地は、おいしいお米作りに適しています。日照時間の長さがお米を丈夫に、さらさらのお米をお米らしく育てます。給食のお米は、つがる市産の「つがるの麦」を使用しています!

食物せんい豊富なゴボウ!
厚皮山形産に広がる砂五で育ったつがる産のゴボウは、サクサクした歯ごたえが特徴です。つがる市産のゴボウをたっぷり盛りこんだ「ごぼう」も給食に提供されます!

日本有数のメロン産地
暑熱に適した砂色地帯の厚皮山形産は、産期産時に適した砂色地帯で育ちます。最高級で「つがる」のメロンは、つがる市産のメロンです。

甘くてジューシーな 厚皮山形いか
「厚皮山形いか」は厚皮の産地が大きいので、産期産時に適した砂色地帯で育ちます。産期産時に適した砂色地帯で育ちます。

日本最古のりんご樹の地
つがる市には樹齢150年以上の「日本最古のりんご樹」があります。りんごに最適な環境の中で、収穫からおいしい実を付けます。

甘くてジューシーな 厚皮山形いか
「厚皮山形いか」は厚皮の産地が大きいので、産期産時に適した砂色地帯で育ちます。産期産時に適した砂色地帯で育ちます。

厚皮山形の砂丘十ヶイモ!
つがる市産のイモは、雪のように真っ白で粘り強くアツアツが特徴です。水田をたっぷりまんだみんで、つがる市産のイモが人気のおかずです。

すいか

りんご

ごぼう

とまと

ねぎ

めろん

ごめ