

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月25日		
市町村名	鱒ヶ沢町	施設名	鱒ヶ沢町立学校給食センター
対象学校	小学校2校	中学校1校	対象人員 482
ふるさと産品名	学校給食用精米 牛乳	さば切身	ほうれんそう はくさい
	豚もも肉 だいこん	にんじん	ごぼう ねぎ
	みそ		
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	さば塩焼き なめ茸和え
	豚汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精米	75.0	<p>【なめ茸和え】</p> <p>① はくさいを1cm幅の短冊切りにする。</p> <p>② ほうれんそうと①のはくさいを茹で、冷却する。</p> <p>③ なめ茸と和え、めんつゆで味を整える。</p> <p>【豚汁】</p> <p>① 野菜をカットする。                      ・だいこん…いちょう切り                      ・にんじん…いちょう切り                      ・ごぼう…ささがき                      ・ねぎ…小口切り</p> <p>② だしパックでだしをとる。</p> <p>③ 豚肉を入れ、料理酒も加える。</p> <p>④ にんじん、だいこん、ごぼうを順に入れて加熱する。                      野菜が柔らかくなったら厚揚げも加えて煮る。</p> <p>⑤ 調味料とねぎを入れてひと煮立ちさせ、温度を確認する。</p>
牛乳	牛乳	206.0	
さば塩焼き	青森県産さば切身	50.0	
なめ茸和え	冷凍ほうれんそう	26.0	
	はくさい	42.0	
	なめ茸	7.5	
	めんつゆ	1.0	
豚汁	豚もも肉	15.0	
	だいこん	30.0	
	にんじん	10.0	
	ごぼう	8.0	
	ねぎ	8.0	
	ミニ絹厚揚げ	15.0	
	みそ	10.0	
	焼きいりこだしパック	1.8	
和風だし粉末	0.3		
料理酒	0.9		

栄養価		写真
エネルギー	566 Kcal	
たんぱく質	31.3 g	
(	22.1 %)	
脂質	14.4 g	
(	22.90 %)	
マグネシウム	96 mg	
カルシウム	311 mg	
鉄	2.5 mg	
亜鉛	3.3 mg	
ビタミンA	276 μgRE	
ビタミンB1	0.72 mg	
ビタミンB2	0.60 mg	
ビタミンC	22 mg	
食物繊維	3.5 g	
食塩相当量	2.4 g	
<p>— 地場産物の活用について —</p> <p>○11月より、学校給食用精米「はれわたり」の提供が開始され、鱒ヶ沢町産の新米を使用しています。今回は米飯に合う献立になるよう、魚介の中でも残量が少ないさばを主菜にし、県産の野菜をたっぷり味わえる「なめ茸和え」と「豚汁」を組み合わせました。</p>		

令和6年

# 11月 こんだてのおしらせ

鯉ヶ沢町立学校給食センター

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;">  <p>じばさんぶつ <b>地場産物の良さを知ろう!</b></p> </div> <div style="width: 40%; border: 1px dashed gray; padding: 5px;"> <p>13日は鯉ヶ沢産のりんごを、 25日はふんだんに県産食材を 使用し、給食を提供します!</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;"> <p>ごはん <b>1</b> ぎゅうにゅう チキンオープンやき はるさめのちゅうかいため えのきのフワフワスープ</p> </div> </div>				
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>28日の「県内のキムチのため」 は、長谷川自然牧場さんからいただいた 県内で作ります♡感謝の気持ち を忘れずにいただきますよ!</p> </div>				
<p>ごはん <b>5</b> ぎゅうにゅう ほうれんそうたまごやき にじやが ふととうろのみそしる</p>	<p>「はれわたりに 59%!!」 ごはん <b>6</b> ぎゅうにゅう しろみざかなフライ (ソースがつきます) コールスローサラダ マロニースープ</p>	<p>ごはん <b>7</b> ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ メンソテー せんざりじる</p>	<p>ごはん <b>8</b> ぎゅうにゅう ぶたにくの ゆきにんじんソースいため ナムル ワンタンスープ</p>	
<p>ごはん <b>11</b> ぎゅうにゅう はるまき だいこんそぼろに しめじとこまつなのみそしる</p>	<p>「はれわたりに 59%!!」 ごはん <b>12</b> ぎゅうにゅう ほっけのいちやほしやき こまあえ せんべいじる</p>	<p>ごはん <b>13</b> かげうどん ぎゅうにゅう ペーコンポテト りんご(ちゆき)</p>	<p>「はれわたりに 59%!!」 ごはん <b>14</b> ぎゅうにゅう クリスマスチキン くきわかめのいためもの キャベツのみそしる</p>	
<p>ごはん <b>18</b> ぎゅうにゅう あじフライ ゆでやさい (ソースがつきます) なめこじる</p>	<p>ごはん <b>19</b> そぼろごはん ぎゅうにゅう ねばねばサラダ はくさいのみそしる</p>	<p>ごはん <b>20</b> ぎゅうにゅう とりにくのしょうゆやき ひじきのために すましじる</p>	<p>「はれわたりに 59%!!」 ごはん <b>21</b> ぎゅうにゅう えびシューマイ&lt;2こ&gt; きりほしだいごんの ちゅうかあえ にくだんこのスープ</p>	
<p>☆ふるさと産品給食の日☆ ごはん <b>25</b> ぎゅうにゅう さばのしおやき なめだけあえ とんじる</p>	<p>「はれわたりに 59%!!」 ごはん <b>26</b> ぶりかけ ぎゅうにゅう ハムステーキ ペンネソテー やさいスープ</p>	<p>「はれわたりに 59%!!」 ごはん <b>27</b> みそラーメン ぎゅうにゅう やさいいりにくだんご &lt;2こ&gt; ハンサンスー</p>	<p>「はれわたりに 59%!!」 ごはん <b>28</b> ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにくのキムチいため ミネラルスープ</p>	
			<p>「はれわたりに 59%!!」 ごはん <b>29</b> チキンカレー ぎゅうにゅう ぶくじんづけ フルーツボンチ</p>	

令和6年 11月号

## 11月食育だより

鯉ヶ沢町立学校給食センター



木々が色付きはじめ、季節はゆっくりと冬に向かっていきます。

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の給食も多くの人の勤労によって支えられています。感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

また、25日は「ふるさと産品給食の日」です。青森県産の食材をいつも以上にたくさん使っていますので、味わっていただきましょう。



### 新米登場!



今月の下旬から、給食で使用するお米が「新米」になります。

これまでは鯉ヶ沢町産の「つがるロマン」という銘柄を提供していましたが、新米は「はれわたりに」という新しい品種に切り替わります。

「はれわたりに」のごはんの特徴は、みずみずしくてのどごしがよく、冷めてもおいしさが持続することだそうです。「ふるさと産品給食の日」は、青森県産のさばの塩焼きや、野菜たっぷりのおかずと新米の組み合わせも楽しんでください。

