

報告書1(6月・11月)

| | | | |
|---------|------------|---------|-------------|
| 実施月日 | 令和6年11月20日 | | |
| 市町村名 | 藤崎町 | 施設名 | 藤崎町学校給食センター |
| 対象学校 | 小学校3校 | 中学校2校 | 対象人員 1,142人 |
| ふるさと産品名 | 米 | 五目たまご焼き | ごぼう |
| | 牛ひき肉 | すき焼きのたれ | しょうゆ |
| | だいこん | みそ | あおもりぷりん |
| 食材使用数 | 16 | ふるさと産品数 | 14 |
| 献立名 | ごはん | 五目たまご焼き | きんぴらごぼう |
| | あおもりぷりん | 牛乳 | なめこのみそ汁 |

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|---------|-----------|-------|----------------------------------|
| ごはん | 学校給食用精白米 | 67.5 | 全自動炊飯機で炊く。 |
| 五目たまご焼き | 五目たまご焼き | 50.0 | スチームコンベクションオーブンで蒸す。 |
| きんぴらごぼう | ごぼう(千切り) | 30.0 | (下処理) |
| | にんじん | 8.0 | にんじん…千切り |
| | 糸こんにゃく | 12.0 | 糸こんにゃく…湯通し |
| | 牛ひき肉 | 8.0 | ① 釜に米油を入れ、牛ひき肉をダマにならないように炒める。 |
| | 清酒 | 0.5 | ② にんじん、ごぼう、糸こんにゃくの順に材料を入れ、炒める。 |
| | 米油 | 1.0 | ③ 調味料で調味する。 |
| | すき焼きのたれ | 2.5 | ④ 仕上げに、ごま油と白いりごまを入れる。 |
| | 濃口しょうゆ | 0.8 | |
| | とうがらし | 0.0 | |
| | ごま油 | 0.20 | |
| 白いりごま | 0.6 | | |
| なめこのみそ汁 | 絹ごし豆腐 | 20.0 | (下処理) |
| | なめこ | 16.0 | 絹ごし豆腐…さいのめにカット |
| | だいこん | 24.0 | だいこん…千切り |
| | 葉ねぎ | 3.0 | 葉ねぎ…1cmスライス |
| | 焼きいりこ | 2.3 | ① 焼きいりこでだしを取る。 |
| | カルシウム入りみそ | 10.0 | ② だいこん、なめこ、絹ごし豆腐、葉ねぎの順に材料を入れ、煮る。 |
| | 素材力いりこだし | 0.4 | ③ みそと素材力いりこだしで調味する。 |
| あおもりぷりん | あおもりぷりん | 40.0 | (そのまま提供) |
| 牛乳 | 牛乳 | 206.0 | (学配) |

| 栄養価 | | 写真 | |
|--------|----------|--------|----------|
| エネルギー | 566 Kcal | 亜鉛 | 3 mg |
| たんぱく質 | 20.9 g | ビタミンA | 223 μgRE |
| (| 14.8 %) | ビタミンB1 | 0.48 mg |
| 脂質 | 18.3 g | ビタミンB2 | 0.62 mg |
| (| 25.9 %) | ビタミンC | 7 mg |
| マグネシウム | 136 mg | 食物繊維 | 4.1 g |
| カルシウム | 538 mg | 食塩相当量 | 2.2 g |
| 鉄 | 3.6 mg | | |



— 地場産物の活用について —

- 町内産・・・米(特別栽培米「はれわたたり」)、なめこ
- 県産・・・たまご(五目たまご焼き)、ごぼう、にんじん、牛ひき肉、だいこん、あおもりぷりん、牛乳
- 県内加工・・・糸こんにゃく、絹ごし豆腐、しょうゆ、すき焼きのたれ、みそ

献立のねらい
ふるさとの食べ物に
親しもう

献立のお知らせ



献立の給食の様子
は、Instagramでも
発信しています！
(fukusaki.kyo)

令和6年度 11月分

藤崎町学校給食センター

| 日 | 献立 | 栄養価 | | 使用する主な食品・調味料 | | | ひとくちメモ |
|---------|---|---------|---------|--|---|---|---|
| | | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 主にエネルギーのもととなる食品 | 主に油や肉となる食品 | 主に体の調子を整える食品 | |
| 1 金 | 牛乳 ごはん あじフライ、ソース(小袋) りんごんサラダ こうやどうふのみそ汁 | 小 622 | 24.0 | ごはん ドレッシング、ごま マヨネーズ 米油 | 牛乳 あじ 鶏肉 こうやどうふ、みそ | りんごん、にんじん とうもろこし もやし ごまつな、しめじ | 今月は 食育月間です！ 今月ののんご ○ 11月6日(水) ○ 《シナゴード》 糖度・酸度ともに高く、香りが あり、濃厚な味が楽しめる。 硬めの果肉で歯ごたえが良い のが特徴。 ○ 11月25日(月) ○ 《くらあな月》 蜜(みつ)が入りやすく、果肉 の口当たりが良いのが特徴。 地元の味に感謝して 食べましょう！① |
| 5 火 | 牛乳 ごはん しょうゆラーメン ぎょうざ(2こ) だいこんサラダ | 小 560 | 25.7 | ごはん しょうゆ ドレッシング ごま | 牛乳 焼き豚、なると ぎょうざ ツナ | メンマ、もやし ねぎ だいこん、きゅうり とうもろこし | |
| 6 水 | 牛乳 ごはん トマトソースチキン フワフワサラダ エノメスープ、りんご | 小 581 | 21.3 | ごはん ドレッシング ごま | 牛乳 鶏肉 ベーコン | トマト、カリフラワー とうもろこし キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、りんご | |
| 7 木 | 牛乳 ごはん さんまかつた揚げ かぼちゃのたれ(小袋) なめたけ相し、とうもろのみそ汁 | 小 556 | 21.4 | ごはん 米油 | 牛乳 さんま とうふ、わかめ 油揚げ、みそ | もやし、ほうれんそう えのきたけ しめじ ねぎ | |
| 8 金 | 牛乳 ごはん わかめ、ごはん たまご焼き ごま子相し たまご汁 | 小 608 | 25.8 | ごはん たまごもち ごま、ごま油 三温糖 | 牛乳 わかめ たまご、ツナ 鶏肉、油揚げ | もやし、ごまつな だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ ねぎ | |
| 11 月 | 牛乳 ごはん 鶏肉ねぎ焼き はるさめサラダ はくさいのみそ汁 | 小 570 | 28.6 | ごはん はるさめ ドレッシング、ごま | 牛乳 鶏肉 ハム、たまご 油揚げ、みそ | ねぎ きゅうり はくさい、たまねぎ えのきたけ | |
| 12 火 | 牛乳 ごはん とうふハンバーグ くさわかめ、炒め煮 豚汁 | 小 608 | 25.4 | ごはん じゃがいも 米油 三温糖 | 牛乳 とうふハンバーグ くさわかめ、さつま揚げ 豚肉、みそ | にんじん、こんにゃく はくさい、ごぼう しめじ ねぎ | |
| 13 水 | 牛乳 ごはん バーガーパン ソーセージステーキ、レタス カレービーンズ ポテト | 小 571 | 32.5 | ごはん じゃがいも オリブ油 三温糖 | 牛乳、ウインナー ソーセージステーキ 豚肉、赤いんげん豆 青えんどう豆、ひよこ豆 | レタス たまねぎ、にんじん とうもろこし、キャベツ ブロッコリー、パセリ | ビーンズ(bean)は英語で 豆のこと意味します。3種類の 豆を、カレーと一緒に炒めました。 |
| 14 木 | 牛乳 ごはん はるさめ アムル マーボーどうふ | 小 670 | 26.1 | ごはん ドレッシング、ごま ごま油、でんごん 米油 | 牛乳 はるさめ とうふ 豚肉 | もやし、ほうれんそう にんじん たけのこ、ねぎ しいたけ | マーボーどうふには、トウバン ジャンとテンメンジャンも使用 し、コクを出しています。 |
| 15 金 | 牛乳 ごはん さば焼き みそごぼう炒め すまし汁 | 小 617 | 26.6 | ごはん ふ ごま、ごま油 三温糖 | 牛乳 さば 豚肉、みそ とうふ | ごぼう、にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ | 給食のみそ汁やすまし汁、め んの汁などは、給食センター でじっくりとだしを取って仕 上げています。 |
| 18 月 | ジュニア ごはん 鶏焼きハンバーグ キャベツのレモン相し じゃがいものみそ汁 | 小 534 | 21.1 | ごはん 三温糖 じゃがいも | はつこう乳 ハンバーグ ツナ わかめ、油揚げ、みそ | キャベツ きゅうり しめじ | にんじん こんぶ かつお節 かつお節 |
| 19 火 | 牛乳 ごはん なめこうどん ポテトコロッケ ちくわいそば揚げ おひたし | 小 595 | 24.8 | うどん じゃがいも 米油 | 牛乳 油揚げ、鶏肉、なると ちくわ、のり かつお節 | なめこ、にんじん しいたけ、ねぎ はくさい ほうれんそう | 藤崎町産のなめこ 使っています |
| 20 水 | 牛乳 ごはん 五目たまご焼き さんぴらごぼう なめこのみそ汁、あおもりあん | 小 566 | 20.9 | ごはん 米油 ごま、ごま油 プリン | 牛乳 たまご、むじき 牛肉 とうふ、みそ | ほうれんそう、たけのこ にんじん ごぼう、こんにゃく なめこ、だいこん、椎茸 | ふるさと産品給食の日 20日の給食は、藤崎町産や 青森県産の食べ物をたくさん 使った「ふるさと産品給食の 日」です。地元の味に親しま ましょう。 裏面の「食育だより」に、献 立の解説を載せていますの で、どんな食材が使われてい るのか、ぜひ見てみてくださ いね！ |
| 21 木 | 牛乳 ごはん ほたてカレー ふくじんづけ フルーツデザート | 小 648 | 22.0 | ごはん じゃがいも バター、オリブ油 ゼリー | 牛乳 ほたて | たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんごシロップづけ はくとうシロップづけ | |
| 22 金 | 牛乳 ごはん いわしおろし煮 きりぼしだいこんの炒め煮 みそかきたま汁 | 小 597 | 26.0 | ごはん 米油 三温糖 でんごん | 牛乳 いわし さつま揚げ、大豆 たまご、とうふ、みそ | だいこん、きりぼしだいこん にんじん、しいたけ こんにゃく たまねぎ、にら | |
| 25 月 | 牛乳 ごはん ごぼう入り佃煮 ごま相し せんべい汁、りんご | 小 595 | 23.2 | ごはん ごま せんべい | 牛乳 油揚げ、鶏肉 | ごぼう、にんじん ほうれんそう、もやし だいこん、まいたけ ねぎ、りんご | 「佃煮」は、油揚げの中に 鶏肉や野菜をつめて煮たもの をいいます。 |
| 26 火 | 牛乳 ごはん 鶏肉から揚げ(2こ) ごぼうサラダ かぶのみそ汁 | 小 665 | 27.1 | ごはん でんごん 米油 マヨネーズ、ごま | 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ | ごぼう、にんじん きゅうり、とうもろこし かぶ、しめじ ねぎ | 果物の鶏肉を使用し、給食セ ンターで手作りしたから揚げ です！ |
| 27 水 | ジュニア ごはん ココアパン グリンビーチキン コールスローサラダ クリームシチュー | 小 568 | 21.9 | ココアパン、じゃがいも オリブ油、生クリーム バター、ドレッシング りんごジュース | 牛乳 鶏肉 | キャベツ きゅうり、とうもろこし たまねぎ、にんじん グリンビーチキン | りんごジュース 藤崎町産です |
| 28 木 | 牛乳 ごはん しょうまい(2こ) デンジャオソース たまごスープ | 小 580 | 25.9 | ごはん ごま油 三温糖 でんごん | 牛乳 しょうまい 豚肉 たまご、わかめ | たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ、にんじん 椎茸、しいたけ | 藤崎町産のなめこ 使っています |
| 29 金 | 牛乳 ごはん 赤魚西京焼き だいこんのぼろ煮 厚揚げのみそ汁 | 小 569 | 32.5 | ごはん 米油 三温糖 | 牛乳 赤魚、みそ 豚肉 厚揚げ | だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ、しいたけ もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ | 万歳さあ 食べよう！ |

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

▼ありがとうございます▼

11月は、食育は、「食」に関するさまざまな経験を通して、心と体の健やかな成長と、豊かな人間性を育んでいこうとするものです。

11月は青森県が定める「食育月間」です。この機会に、学校や家庭で食について話したり、自分や家族の食生活をふり返ったり、地域の食材に目を向けたりしてみませんか。

藤崎町のお米農家さんから
教育委員会へ、町内産の「れは
わたり」が贈られました。
11月18日～22日のごはん
献立の日にご提供されます。



食育だより

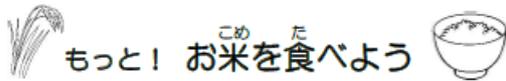
藤崎町
学校給食センター

11月も食育月間です！



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められていることは6月号でお伝えしました。また、それに加えて、青森県では県産品が多く出回る11月も「食育月間」としています。

食育は生きる上の基本で、**知育・徳育・体育の基礎**となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、毎日の給食や家族で食事をする時の会話、毎月の献立のお知らせ・食育だよりなどから、食に関する知識や実践力を身につけていきましょう。



お米は、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにも、たんぱく質や無機質などもバランスよく含まれています。わたしたちの食を支えてきたお米ですが、近年の食生活の変化により、お米の消費量が減少しているといわれます。お米の良さを、今一度見直してみませんか。

11月20日の給食は ふるさと産品給食の日

青森県では、青森県産の食べ物や、県内で製造された食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品給食の日」としています。どんな食べ物があるのか確認しながら、味わって食べましょう。

※材料の都合により、献立や産地が変更になることもあります。

◆ 藤崎町産の食べ物 ◆

・お米「はれわたり」（ごはん）

・なめこ（みそ汁）

◆ 青森県産の食べ物 ◆

・たまご（五目たまご焼き）

・ごぼう、にんじん、牛肉（きんぴらごぼう）

・だいこん（みそ汁）

・あおりぶりん

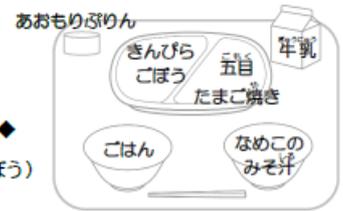
・牛乳

◆ 青森県で製造された食べ物 ◆

・糸こんにゃく（きんぴらごぼう）

・とうふ（みそ汁）

ごはんは、町内のお米農家さんからきめ細かくいただいたものです。
また、なめこは「ふじさき産業文化交流施設（リンゴカ）」の屋外ファームで、障がいを持った方の就労支援を行いながら、農福連携で栽培・加工したものです。



FUJISAKI_KYU
投稿 フォロー

いいね! : tomoaki3131、他
fujisaki_kyu 令和6年11月20日(水)

【ふるさと産品給食の日】
ごはん（はれわたり）、五目卵焼き、きんぴらごぼう、なめこのみそ汁、あおりぶりん、牛乳

藤崎町産や青森県産の食べものをたくさん使った献立です
地元の味に親しみましょう😊

藤崎町産や青森県産の食べものをたくさん使った献立です
地元の味に親しみましょう😊

🍚 藤崎町産の食べもの

- ・お米「はれわたり」（ごはん）
町内のエフ・ベース株式会社様から寄贈していただきました😊
- ・なめこ（みそ汁）
藤崎町の「リンゴカ」の屋内ファームで農福連携で栽培されたものです🍎

🍎 青森県産の食べもの

- ・たまご（五目卵焼き）
- ・ごぼう、にんじん、牛肉（きんぴらごぼう）
- ・だいこん（みそ汁）
- ・あおりぶりん
- ・牛乳

🍏 青森県で製造された食べもの

- ・糸こんにゃく（きんぴらごぼう）
- ・豆腐（みそ汁）

#藤崎町 #学校給食 #給食センター
#学校給食センター #給食 #食育
#ふるさと産品給食の日 #食育月間
#地産地消 #藤崎町産 #青森県産
#藤崎町産りんご #藤崎町産さきのこと
#藤崎町産なめこ #藤崎町産米
#はれわたり #はれわたり新米 #寄贈

11月20日