

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、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、喉の 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	ブロッコリー、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	7日は、さんまかつた揚げに かぼちゃのたれをかけて食べ ましょう。ごはんにもよく合 います。
12 火	牛乳 ごはん とうふハンバーグ くさわかめ炒め 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 オリーブ油 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 ンジャンとテンメシジャンも使 用し、コクを出しています。
15 金	牛乳 ごはん さば焼き みそこぼろ炒め すまし汁	小 617	26.6	ごはん さば 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	ジュア フュー 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	
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	藤崎町産のなめこが 使っています。
20 水	牛乳 ごはん 五目たまご焼き さんぴらごぼろ 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、むぎき 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、鶏むね	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。
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、オリーブ油 カレー	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	藤崎町の「食育」により、献 立の栄養価を調整しています。 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！
22 金	牛乳 ごはん いわしおろし煮 きりぼろだいのの炒め煮 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、きりぼろだいの 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 こぼろ入り佃煮 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	ジュース ごはん ココアパン グリンピースチキン クールスローサラダ クリームシチュー	小 568	21.9	ココアパン、じゃがいも オリーブ油、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 グリンピース	りんごジュースは 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 鶏むね、しいたけ	藤崎町産のせまごも 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	

※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」が産産されました。
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

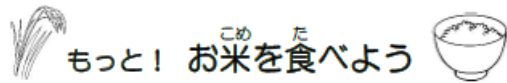
藤崎町
学校給食センター

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

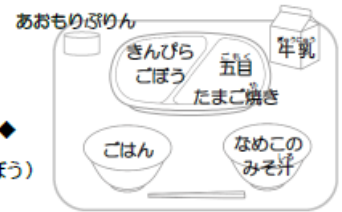
・牛乳

◆ 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選ばれたものです。
また、なめこは「ふじさき産物文化交流施設（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 フォロー
投稿



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