

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月14日			
市町村名	鶴田町	施設名	鶴田町学校給食センター	
対象学校	鶴田小学校 鶴田中学校	対象人員	863	
ふるさと産品名	ご飯	牛乳	あおもりさめの煮付け 大根 豚ひき肉	
	人参	かやき煎餅	鶏肉 ささがきごぼう 長ねぎ	
	木綿豆腐	できるだし乾燥野菜洋風ミックス	しょうゆ スチューベン	
食材使用数	14	ふるさと産品数	14	
献立名	ごはん	牛乳	あおもりさめの煮付け 大根のそぼろ煮	
	せんべい汁	スチューベン		
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	学校給食用精白米(鶴田町産)	80.0	センターで炊飯する。	
牛乳	牛乳	206.0		
あおもりさめの煮付け	あおもりさめの煮付け30g	30.0	スチームコンベクションで加熱する。	
大根のそぼろ煮	大根	60.0	① 大根は厚さ1cmのいちよう切り。下ゆでする。 ② 人参はせん切りにする。 ③ 生姜は解凍しておく。 ④ 豚ひき肉を炒め、調味料で味付けをし、そぼろあんを作る。 最後に大根を入れ、混ぜ合わせる。	
	豚ひき肉	10.0		
	人参	10.0		
	冷凍おろし生姜	0.4		
	しょうゆ	2.0		
	上白糖	0.8		
	酒	1.0		
	ぴかいち	0.5		
	でんぷん	1.2		
サラダ油	1.0			
せんべい汁	かやき煎餅	20.0	① できるだし乾燥野菜洋風ミックスとお湯を釜に入れ、もどしておく。 ② 材料の下処理 ・人参 いちよう切り ・長ねぎ 斜め切り ・木綿豆腐 さいの目切り ・かやき煎餅 割っておく ③ 鶏肉、人参、ごぼうを入れて煮る。 ④ 火が通ったら、豆腐、調味料を入れて煮る。 ⑤ 沸騰してきたら、煎餅、長ねぎを入れて煮る。	
	鶏肉	20.0		
	人参	10.0		
	ささがきごぼう	10.0		
	長ねぎ	10.0		
	木綿豆腐	20.0		
	できるだし乾燥野菜洋風ミックス	2.5		
	地鶏昆布白だし	6.5		
	みりん	1.0		
	しょうゆ	0.7		
酒	1.0			
スチューベン	スチューベン	40.0		
栄養価			写真	
エネルギー	665 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	28.0 g	ビタミンA	267 μgRE	
(	16.8 %)	ビタミンB1	0.60 mg	
脂質	15.6 g	ビタミンB2	0.44 mg	
(	21.11 %)	ビタミンC	13 mg	
マグネシウム	79 mg	食物繊維	3.4 g	
カルシウム	366 mg	食塩相当量	2.7 g	
鉄	1.9 mg			
— 地場産物の活用について —				
<p>・お米は鶴田町産の「はれわたり」を給食センターで炊いています。</p> <p>・そぼろ煮の大根は授業で小学5年生が育てた物を使っています。</p> <p>・せんべい汁の豆腐、長ねぎは鶴田町産のもので、その他にも県産食材を使用しています。</p> <p>・デザートに、鶴田町特産のスチューベンを付けました。</p>				



# 食育だより



令和6年11月  
鶴田町学校給食センター  
(毎月19日は食育の日)

## 今月の目標

### 「感謝して食べよう」

だんだん寒くなり、もうすぐ冬がやってきますね。気温が低くなってきているので、風邪をひかないように、うがいや手洗いをしっかりとしましょう。

### 勤労感謝の日に 思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

### 学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのものに届けられているのです。



### 給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

### 食事のあいさつってどんな意味があるの？

### かかった人や命への感謝が込められているよ

#### いただきます

食べ物はもとも生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

#### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

## 世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、自に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要ですよ。

### 和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

## 和食の基本「だし」

こんぶ	煮干し	かつおぶし	干しいたけ
-----	-----	-------	-------

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

### 和食クイズ

- 配膳する時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？
- 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

つるりん  
11月14日は  
「ふるさと産品給食の日」

学校給食では、地元青森県内でとれた農林水産物をできるだけ使うようにしています。11月14日は特に「ふるさと産品給食の日」献立にしました。主食は、鶴田町産の「はれわたたり」。主菜は、青森県産の「さめのにつけ」。副菜は、小学校の5年生が育てた大根を使った「大根のそばろ煮」。汁物は、給食応援隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作ったとうふ、県産野菜を乾燥させた『できるだし』を使って「せんべい汁」を作ります。デザートには鶴田町特産の「スチューベン」もつきます。鶴田町で作られたもののほかにも、青森県産の牛乳、とり肉、にんじんなどを使っています。生産してくれたいろいろな方たちに感謝の気持ちを忘れずに、ふるさとの味をあげてみましょう。

### ものがたり給食

物語の中には時々、様々な料理が登場します。みなさんは本を読んでいるとき、「この料理食べてみたいいな！どんな味がするのかな？」と想像したことはありますか？11月の給食でも、物語の中に登場する料理をいくつか再現してみました。今回、紹介する本は、学校の図書室や近くの図書館においてあります。ぜひ読んで、食べて、自分も物語の登場人物になってみてはいかがでしょうか。

ウーフとツネタとミミちゃん 作:神沢 利子 絵:井上 洋介  
11月12日(火) 『ツネタのきんぴらごぼう』

くまの子ウーフの友だちはキツネのツネタと、うさぎのミミちゃん。毎日、なかよくあそんで、けんかして、明日も会いたい、なかまたち！今回は、友だちのツネタのおはなし。3びきで遊んでいると、ツネタの弟のゴンがあせった様子でやってきました。どうやらお母さんがねこんでしまい、今夜のごはんがないようです。

「まかしとぎっきのキンピラゴボウ。にいちゃんがつくってやらあ。」  
さあ、どんなごはんになるのでしょうか？

おばけのアッチ  
ドララちゃんとドララちゃん  
作:角野 栄子 絵:佐々木 洋子  
11月22日(金)  
『カレーポトフ』

ドララちゃんは、ドラキュラのまごむすめ。長い旅行から帰ってきたおじいちゃんや朝ごはんを食べようと部屋に入ると、ドララちゃんそっくりな女の子があらわれました。「私が本当のドララちゃんなの！」お城をおいだされてしまった本物のドララちゃんは、友だちで、レストランのシェフさんであるおばけのアッチやのらねこポンに相談しました。え！にんにくをたくさん使ったカレーを食べさせる？ドラキュラのおじいちゃんは大丈夫かなあ？

ルドルフとイッパイアッテナ  
作:斎藤 洋 絵:杉浦 範茂  
11月27日(水)  
『クリームシチュー』

ひよんなことから、東京にやってきた黒ねこルドルフ。イッパイアッテナというトラネこと出会ったことで、ルドルフのノラねこ生活が始まりました。イッパイアッテナがおなかを空かせたルドルフをつれやってきたのは、小学校の給食室。「ほうら、きた。シチューの日には、いつも来るんだから。」「ボス、うらにまわんな。」給食のおばちゃんからクリームシチューをわけてもらう2ひき。もしかして、鶴木のうらにも来ているかも…？



# 食育だより



令和6年12月  
鶴田町学校給食センター  
(毎月19日は食育の日)

今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんとすることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。

### 今年のかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頭からかぜの予防を心がけましょう。

### かぜに負けない体をつくる栄養素

## ビタミンC

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！

<p>多く含まれる食品</p> <p>赤ピーマン</p> <p>ブロッコリー</p>	<p>キウイフルーツ</p>	<p>みかん</p>
<p>多く含まれる食品</p> <p>うなぎ</p> <p>かぼちゃ</p>	<p>にんじん</p>	<p>ほうれん草</p>

### 今月の目標

「地域の食べ物を知ろう。」

青森県には、海や山、畑など自然に恵まれた土地があるため、農林水産物が豊富にとれます。生産量日本一の「りんご」「にんにく」「ごぼう」「いか」「はたて」「カシス」の他にも、「長いも」「大根」「かぶ」「にんじん」などの野菜、「ひらめ」や「さば」などの魚介類も生産量・漁獲量が日本トップクラスです。

学校給食では、これらの地場産物を使った青森県の郷土料理も登場していますね。12月の給食では、津軽地方の「しょうがみそおでん」や、南部地方の「せんべい汁」を提供する予定です。それぞれの地域の郷土料理には、どんな共通点やちがいがいいのか探しながら食べてみるのもおもしろそうですね。



## 「ふるさと産品給食の日」給食交流会



11月14日、鶴田小学校ランチルームにて、「ふるさと産品給食の日」給食交流会をおこないました。普段、給食のために野菜を提供してくれている学校給食応援隊のみなさんをはじめ、町議会議員教育民生常任委員さん、教育長さん、教育次長さん、校長先生、給食センターの調理員さんたちと一緒に、地元鶴田町や青森県の食材がいっぱいの給食を味わいながら交流を深めました。

この日の給食は、「ふるさと産品給食の日」ということで、鶴田町産のはれわたりに、青森県産の「さめの煮付け」と5年生が育てた大根を使用した「大根のそぼろ煮」。給食応援隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作ったとうふ、青森県産の野菜を乾燥させたできるだしを使った「せんべい汁」。そして日本一の「スチューベンぶどう」をつがるにしきた農協ぶどう部会のみなさんが学校給食へと寄贈してくださいました。

全て鶴田町・県産食材！



- ・ごはん
- ・あおりさめのにつけ
- ・大根のそぼろ煮
- ・せんべい汁
- ・スチューベンぶどう
- ・牛乳

### だいこん収穫の様子(5年生)



でっかい大根！  
とったどー！！



たくさんとれた！  
やったね！



給食応援隊の澤田さんが畑の先生です。当日の朝も大根を持ってきてくれました。

昨年は収穫に関わった児童だけの参加でしたが、今年は5年生全員での参加です。最初は緊張した顔つきの子どもたちでしたが、栄養士の森山先生による「給食ができるまでの様子」の説明を聞いているうちに、緊張がほぐれ、笑顔で参加者のみなさんと給食を楽しんでいました。どのテーブルでも給食を食べながら、「どんな野菜が好き？」「何種類くらい野菜を作っているの？」と質問が飛びかっいて、生産者の方々とたくさん交流することができたようです。これからも感謝の気持ちをもって給食をいただきますね。



●小・中学校用放送原稿

# 11月分 放送原稿



14

木

献立名      ごはん 牛乳 あおもりさめのにつけ  
大根のそぼろに せんべいじる スチューベン

● 「ふるさと産品給食の日」

学校給食では、地元青森県内でとれた農林水産物をできるだけ使うようにしています。今日は特に「ふるさと産品給食の日」こん立にしました。

主食は、鶴田町産の「はれわたり」です。おかずの主菜は、「あおもりさめのにつけ」。副菜は、5年生が育てた大根を使った「大根のそぼろに」。

しる物は、給食おうえん隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作った豆ふ、県産野菜をかんそうさせた『できるだし』が入った「せんべいじる」です。そして、デザートには鶴田町特産の「スチューベン」もつきます。

今日の給食は、鶴田町産いがいにも青森県産のとり肉、にんじんなども使っています。どうぞ、ふるさとの味を楽しんで下さい。

また、生産してくれた色々な方たちに、感しゃの気持ちをわすれないようにしましょう。

●小学校用クラスルーム投稿

京子 浜山京子  
11月14日

令和6年11月14日(木)

ごはん  
牛乳  
あおもりさめのにつけ  
だいこんのそぼろに  
せんべいじる  
スチューベン🍷

今日は「ふるさと産品給食の日」🌟  
鶴田町産や青森県産の食材をたくさん使ったメニューになっています。

- 🌈ごはん...鶴田町産「はれわたり」
- 🌈牛乳...青森県産
- 🌈あおもりさめのにつけ...青森県産
- 🌈だいこんのそぼろに...5年生が育てた大根を使います。ふた肉やにんじんは青森県産です。
- 🌈せんべいじる...給食応援隊の長ねぎ、道の駅あるじゃの豆腐、青森県産野菜を乾燥させた「できるだし」などを使用。とり肉やごぼうも青森県産です。
- 🌈スチューベン...鶴田町の特産品🍷

自然の恵みや、生産してくれたいろいろな方たちに感謝の気持ちを忘れず、ふるさとの味をあじわってみましょう🍷

今日の写真は、5年生の大根収穫の様子や、八百屋さん、給食応援隊の方たち、調理員さんです。感謝感謝🍷💖



## ふるさと産品給食の日

令和6年11月14日  
鶴田小学校

### 今日のこんだて

- ごはん
- 牛乳
- あおもりさめのにつけ
- 大根のどぼろに
- せんべいじる
- スチューベンぶどう



### 青森県産



### 鶴田町産



かんしゃの気持ちで  
ふるさとの味を  
あじわいましょう！