

報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月19日		施設名	今別町立学校給食センター	
市町村名	今別町		施設名	今別町立学校給食センター	
対象学校	今別小学校	今別中学校	対象人員	81	
ふるさと産品名	米	牛乳	今別牛	なめこ	大根
	赤みそ	白みそ	しょうゆ	りんごゼリー	
食材使用数	14		ふるさと産品数	9	
献立名	麦ご飯		牛乳	今別牛の牛丼	なめこ豆腐のみそ汁
	りんごちゃんゼリー				

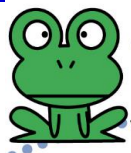
献立名	材料名	分量g	作り方
麦ご飯	学校給食用精白米(まっしぐら)	70.0	① 今別牛を炒める。 ② 肉に火が通ったら人参、玉ねぎを炒める。 ③ キャベツ、糸こんにゃく、高野豆腐を加えてさらに炒める。 ④ 調味料を入れ、味を調える。 ⑤ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
	無圧ペン精麦	7.0	
	水	7.0	
牛乳	牛乳	206.0	
	今別牛	60.0	
今別牛の牛丼	キャベツ	40.0	
	玉ねぎ	30.0	
	にんじん	10.0	
	糸こんにゃく	15.0	
	高野豆腐 短冊	1.0	
	しょう油	2.0	
	本みりん	0.5	
	清酒	2.0	
	上白糖	6.0	
	和風だし黒潮	2.0	
なめこ豆腐のみそ汁	片栗粉	1.0	
	サラダ油	0.5	
	青森県産 生なめこ	15.0	
	木綿豆腐	24.0	
	大根	25.0	
	長ねぎ	7.0	
	赤みそ	4.0	
白みそ	4.0		
りんごちゃんゼリー	鯉と昆布のだしパック	2.5	
	和風だし黒潮	0.2	
りんごちゃんゼリー	りんごちゃん	40.0	

栄		養		価	
エネルギー	678 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	27.1 g	ビタミンA	156 μgRE		
(15.9 %)	ビタミンB1	0.71 mg		
脂質	18.5 g	ビタミンB2	0.55 mg		
(24.5 %)	ビタミンC	143 mg		
マグネシウム	88 mg	食物繊維	6.1 g		
カルシウム	312 mg	食塩相当量	2.9 g		
鉄	3.0 mg				



— 地場産物の活用について —

お米は、今別町産のまっしぐらです。
 今別産の牛肉や県産の食材、
 調味料を使用しています。



給食だより 6月号

令和7年度
いまべつちゅうりつがっこう給食センター
今別町立学校給食センター

毎年6月と11月は

毎月19日は

食育月間・食育の日

『食育月間』や『食育の日』をご存じですか？食育月間は、食育基本法が制定された平成17年6月にちなんで、6月と定められました。青森県では6月に加え、県産の食材がたくさん収穫される11月も食育月間としています。また、毎月19日を食育の日とし、県民一人ひとりが食育に取り組むことを呼びかけています。学校給食では、食育の取り組みの1つとして、「ふるさと産品給食の日」を実施しています。

【ふるさと産品給食の日】6月19日(木)の給食には、青森県でとれた食材を多く取り入れています。



★青森県産の牛乳

★お米は今別産のまっしぐら

★県産のなめこと豆腐を使った
なめこと豆腐のみそ汁

★今別町の特産品である黒毛和牛を使った
今別牛の牛丼

★県産のりんごを使った りんごちゃんゼリー



私たちの住む青森県は、豊かな海と山と大地があります。その大自然の恵みと生産者の方々によって、わたしたちの食生活は支えられています。その支えに感謝するとともに、守り、受け継いでいくこと。それが、わたしたちにしかできない【地産地消】なのです。



めざそう！すこやかな青森っ子



～よくかんで食べていますか？～

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。『かむ』ことを、もう一度見直そう。

★よくかんで食べると、体にはいろいろな効果があります。

*肥満予防…よくかんで食べると満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。

*虫歯を防ぐ…かむとだ液がたくさんでて、むし菌のはたらきを抑えることができます。

*消化・吸収をよくする…胃や腸での消化・吸収がよくなります。

*記憶力がアップ…かむことで顔や頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



・放送資料

6月19日(木) ふるさと産品給食の日

今日は、ふるさと産品給食の日についてのお話です。

毎年学校給食では、6月と11月に、地域の食材を使用した「ふるさと産品給食の日」を実施しています。

今日の献立は、今別町の特産品である黒毛和牛を使った「今別牛の牛丼」や青森県産の「なめこ」を使ったみそ汁、県産りんごで作ったりんごゼリーなど県産の食品もたくさん使用しています。生産者さんに感謝をしておいしくいただきますよう