

報告書1(11月)

実施月日	11月19日・20日		施設名	青森市小学校給食センター			
市町村名	青森市		対象学校	小学校(34校)	対象人員	10656人	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	鶏肉	長いもすいとん	にんじん	長ねぎ	
	キャベツ	玉ねぎ	豚肉	豆腐	ごぼう	白菜	
	低塩しょうゆ	りんご					
食材使用数	14		ふるさと産品数	14			
献立名	ごはん		牛乳	長いもすいとん汁			
	県産豚肉とごぼうのすき焼き煮		県産カットりんご				
献立名	材料名	分量g	作り方				
ごはん	精白米(青森市産まっしぐら)	70.0	【県産豚肉とごぼうのすき焼き煮】 ① サラダ油を入れて、豚肉を炒める。 ② 豆腐、ごぼう、白菜、にんじん、調味料を入れて炒める。 【長いもすいとん汁】 ① 水に鰹と昆布のだしパックを釜に入れ、煮出してだしをとる。 ② 鶏肉、にんじん、乾燥野菜ミックスを入れて煮る。 ③ 調味料と長ねぎを入れて、汁を沸騰させたところに長いもすいとんを入れて煮る。				
牛乳	牛乳	206.0					
県産豚肉とごぼうのすき焼き煮	県産豚肉	25.0					
	清酒風	1.0					
	鉄入りカット豆腐	20.0					
	カットごぼう	10.0					
	白菜	20.0					
	にんじん	10.0					
	低塩しょうゆ	1.0					
	すき焼きのたれ	1.0					
	本みりん	1.0					
	上白糖	0.3					
だしの素	0.3						
サラダ油	0.5						
長いもすいとん汁	県産鶏肉	20.0					
	青森県産長芋すいとん	25.0					
	にんじん	10.0					
	長ねぎ	8.0					
	乾燥野菜ミックス (キャベツ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ)	2.0					
	鰹と昆布のだしパック	50.0					
	低塩しょうゆ	5.0					
	本みりん	1.0					
	清酒風	1.0					
	白だし	3.0					
だしの素	0.5						
食塩	0.1						
県産カットりんご	カットりんご	30.0					
栄 養 価			写 真				
エネルギー	539 Kcal	亜鉛	2.6 mg				
たんぱく質	25.0 g	ビタミンA	223 μgRE				
(18.6 %)	ビタミンB1	0.72 mg				
脂質	12.6 g	ビタミンB2	0.47 mg				
(21.0 %)	ビタミンC	70 mg				
マグネシウム	77 mg	食物繊維	2.8 g				
カルシウム	273 mg	食塩相当量	1.7 g				
鉄	2.4 mg						
— 地場産物の活用について —							
○米は青森市産のまっしぐらを使用しています。 ○県産の野菜や加工品を積極的に献立に取り入れています。 デザートには、旬のりんごを使用しています。							



11月給食だより



令和7年度 11月

青森市小学校給食センター

感謝の気持ちを持って食べよう

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚を捕る人、食材を運ぶ人、販売をする人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



食事を支える人たち

生産者の人
料理を作る人
食品の加工や販売に関わる人
食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命



給食では、青森県や青森市で生産されている食材をたくさん使うようにしています。毎年6月と11月に実施している「ふるさと産品給食の日」は、特に青森県の特産物を多く使っています。ふるさとのお恵みと生産者に感謝していただきます。

19日(A群校)・20日(B群校)は

ふるさと産品 給食の日

【ごはん】
青森市で生産されたお米です。「まっしぐら」という品種を使っています。



【県産豚肉とごぼうのすき焼き煮】
青森県産の豚肉とごぼう、とうふ、白菜、にんじんを使ってすき焼き煮にしました。青森県は、ごぼうの生産量が全国1位(令和5年産)です。



青森県にはおいしい食べ物がたくさんあります。ぜひ、ほかにも探して食べてみましょう。食べるときは青森県の恵みに感謝することも忘れずに！

【牛乳】
青森県産の新鮮でおいしい牛乳です。弘前市の工場から毎日運ばれてきます。

【長いもすいとん汁】
青森県産の長いもをねりこんだ、手作りすいとんを汁に入れてあります。その他、とり肉やにんじん、長ねぎも青森県産です。

【カットりんご】
青森県で生産されたりんごを食べやすくカットしたものです。

し 知ろう！
つた 伝えていこう！

青森県の郷土料理

にんじんの子とえ



【主な伝承地域】 県内全域

冬の日常的な家庭料理ですが、その彩りから正月料理の一品になることもあります。

【主な材料】
にんじん、タラコ(塩蔵)
しょうゆ、砂糖、酒、油、水

【作り方】

1. [下ごしらえ]
・にんじんは長さ4cm、幅3~4mmのせん切りにしておく。
・タラコは薄皮から出しておく。
2. 鍋に油をひき、にんじんを炒め、しんなりしてきたら火を止め、水、タラコを加える。
3. タラコが全体に混ざったら中火で加熱し、沸騰したらしょうゆ、砂糖、酒を加え、水気がなくなるまで煮る。

次代に伝え継ぐ、おいしい産品 「あおもりの郷土料理」 秋・冬編 青森県農林水産部農林水産政策課より

11月19日・20日

ふるさと産品給食の日

今日は、「ふるさと産品給食の日」です。

青森県では、県産の食材がたくさん出回る6月と11月を「食育月間」としています。

そして「ふるさと産品給食の日」は、青森県産の食材を特に多く取り入れて、みなさんに紹介し、ふるさとのおいしい食べ物を知ってもらおう日です。

それでは、今日の給食に使われている青森県産の食べ物を紹介します。

主食のごはんや飲み物の牛乳、長いもすいとん汁に入っている、とり肉、長いもすいとん、にんじん、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ。県産豚肉とごぼうのすき焼き煮に使われているぶた肉、豆腐、ごぼう、白菜、にんじん。デザートのカットリんごが県産品です。

青森県には、たくさんのおいしい食材がありますね！

青森県は豊かな自然に囲まれ、多くのおいしい食べ物に恵まれています。

それでは、ふるさとの恵みに感謝していただきましょう。

指導のポイント

下線：④感謝の心・⑥食文化

二重下線：③食品を選択する能力