

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月19日	A			
市町村名	青森市	施設名	青森市中学校給食センター		
対象学校	青森市内対象校 9校		対象人員	2,894	
ふるさと産品名	米飯	牛乳	鶏肉	(冷)玉ねぎスライス 人参	
	(冷)Fe強化豆腐 乾燥野菜ミックス(洋風)		八甲田牛	カットじゃがいも	カット糸こんにゃく
	低塩しょうゆ カットりんご				
食材使用数	14		ふるさと産品数	12	
献立名	米飯	牛乳	塩ちゃんこ汁	にしん照り煮	
	八甲田牛の肉じゃが		カットりんご		

献立名	材料名	分量 g	作り方
米飯	米飯	100.0	
牛乳	牛乳	206.0	
にしん照り煮	にしん照り煮	50.0	【にしん照り煮】 ① 蒸し物機で蒸す。
八甲田牛の肉じゃが	八甲田牛	20.0	【八甲田牛の肉じゃが】 ① 人参をいちょう切りに切る。 ② 釜に八甲田牛、人参、玉ねぎスライス、カット糸こんにゃく、カットじゃがいもを入れて炒める。 ③ 水と調味料を入れて煮込む。
	カットじゃがいも	50.0	
	(冷)玉ねぎスライス	25.0	
	人参	20.0	
	カット糸こんにゃく	20.0	
	低塩しょうゆ	4.0	
	本みりん	2.0	
	上白糖	0.5	
	だしの素	0.5	
	清酒風	1.0	
塩ちゃんこ汁	鶏ムネ肉	25.0	【塩ちゃんこ汁】 ① 人参は千切りに切る。 ② 釜に水を入れ、人参、鶏肉、玉ねぎスライス、豆腐、たまごたけ水煮、乾燥野菜ミックスを入れて煮る。 ③ 調味料で味を調える。
	(冷)玉ねぎスライス	20.0	
	人参	15.0	
	たまごたけ水煮	10.0	
	(冷)Fe強化豆腐	30.0	
	乾燥野菜ミックス(洋風)	1.0	
	塩ラーメンスープ	10.0	
	ガラスープの素	3.0	
	ごま油	0.5	
	おろしにんにく	0.5	
おろししょうが	0.5		
カットりんご	カットりんご	30.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	760 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	40.4 g	ビタミンA	350 μgRE
(21.3 %)	ビタミンB1	0.70 mg
脂質	20.5 g	ビタミンB2	0.63 mg
(24.3 %)	ビタミンC	32 mg
マグネシウム	113 mg	食物繊維	9.6 g
カルシウム	496 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	5.2 mg		

— 地場産物の活用について —

○肉じゃがに八甲田牛を使用することで青森県の恵みのおいしさを味わえる献立にした。
○本給食センターでは、調理施設の都合により、使用できる食材数が限られているため、県産の加工品や県内工場で製造されたものも多く取り入れた。





青森市中学校給食センター

2025.11月

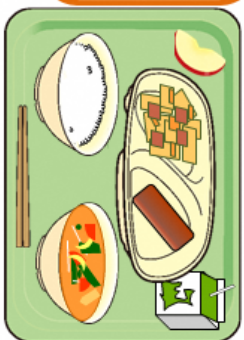
秋が深まってきました。地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安心安全で新鮮な食へ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食へ物や生産者に感謝していただきますよう。

A群校 19日の給食は
B群校 5日

ふるさと産品の日

ふるさと産品給食の日は青森県産品を多く使用した給食です。

ごはん・牛乳
・**カホいんご**
青森市産米のごはん(まっしぐら)、真産の牛乳、りんごが出ます。



鶏ちゃんご汁
真産の鶏肉、豆腐、人参、キャベツ、長ねぎ、玉ねぎが使われています。

A甲田牛の肉じゃが
甲田牛が入った肉じゃがです。赤身のうま味がたっぷりつまっているので、この他にも真産の人参や、国内の工場で加工された玉ねぎ、こんにゃく、じゃがいも、しょうゆが使われています。

この日以外にも11月は豚肉、鶏肉、豆腐、大根、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、人参、ゆんご等の青森県産品を利用しています。

感謝の気持ちを持って食べよう

私たちが食べている食へ物は、どれも生き物の命をいただいています。また、調理員さん、農家の人、畜産や水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを持っていただきますよう。



「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？ここでいう「和食」とは、単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで生まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食ではご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れていきます。

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいになかやないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、旨味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆グルタミン酸 ◆イノシン酸 ◆グアニル酸
- 昆布 鰹節 乾し椎茸
- 昆布 鰹節 干しいたけ

だしは単体で利用するよりも組み合わせることで相乗効果でうま味が倍増します。

ほたてのチリソース炒め

短命県短上校
中学生から！

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。
①「**分量をゆめ**」 ②「**野菜をたくさん**」 ③「**たんぱく質**」 ④「**たんぱく質**」 ⑤「**たんぱく質**」
中学生でも簡単にできる「あおもり型給食」を習得するので、家で作ってみましょう。



【材料】	1人分	【作り方】
卵	25g(1/2個)	①下準備をする
ごま油	1g(小さじ1/4)	・玉ねぎ:角切り
玉ねぎ	30g	・小松菜:食べやすい長さに切る
ほたて	40g	・しょうが:にんにくすりおろす
小松菜	10g	の炒める
しょうが	1g	・フライパンを弱火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
にんにく	1g	・とろろ昆布を湯に入れて、半熟になったら皿に取り出す。
ごま油	1g(小さじ1/4)	・フライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて点火する。(弱火)
★トマトソース	7.5g(大さじ1/2)	・香りが出たら、玉ねぎを炒める。(中火)
★しょうゆ	1.5g(小さじ1/4)	・すき通ってきたら、ほたて、小松菜を加えて炒める。
★砂糖	0.75g(小さじ1/4)	・★お味噌(合わせで加え、沸騰させる。(強火))
★水	50g	・水と小松菜粉を加え、とろみがついたら火を止める。
水と小松菜粉	1.5g(小さじ1/2)	・卵を戻し入れ、全体を混ぜ合わせる。
片栗粉	5g(小さじ1)	
水		



【ワンポイント】
ほたての「うま味」と辛味の強いチリソースがよ合います。辛い方がお好きならば、トウバンジャンを加えます。

塩分
《0.9g》
野菜使用量
《42g》