

報告書1(11月)

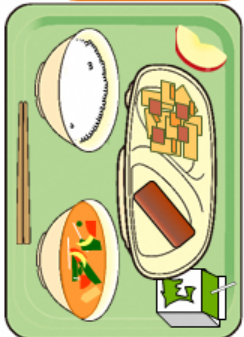
実施月日	令和7年11月5日	B		
市町村名	青森市	施設名	青森市中学校給食センター	
対象学校	青森市内対象校 8校		対象人員	2,642
ふるさと産品名	米飯	牛乳	鶏肉	(冷)玉ねぎスライス 人参
	(冷)Fe強化豆腐 乾燥野菜ミックス(洋風) 八甲田牛		カットじゃがいも	カット糸こんにゃく
	低塩しょうゆ	カトリんご		
食材使用数	14	ふるさと産品数	12	
献立名	米飯	牛乳	塩ちゃんこ汁	にしん照り煮
	八甲田牛の肉じゃが	カトリんご		
献立名	材料名	分量g	作り方	
米飯	米飯	100.0		
牛乳	牛乳	206.0		
にしん照り煮	にしん照り煮	50.0	【にしん照り煮】 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			
カトリんご	カトリんご	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 —				
<p>○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。</p> <p>○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。</p>				
				

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糧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農産物や生産者に感謝していただきますよう。

A群校 19日 B群校 5日 の給食は 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
・**カキトウモロコシ**
青森産米のごはん(まっしぐら)、県産の牛乳、りんごが出ます。



増ちやんご汁
県産の鶏肉、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ます。この他にも県産の人参や、県内の工場で加工された玉ねぎ、ごんにやく、じゃがいも、しょうゆが使われています。

この日の他にも11月は豚肉、鶏肉、豆腐、大根、キャベツ、長ねぎごぼう、人参、り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糧は、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、食料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」という精神に基づいた文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この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まないものです。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・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

- ◆ガラムシ酸 ◆イノシン酸 ◆グアニル酸
- 昆布 鰹節 煮干し 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

短命県返上は中学生から！

あおもり型給食では、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 **食生活の改善** ② **食生活の多様化** ③ **食生活の持続性** ④ **食生活の楽しさ** ⑤ **食生活の安心**
中学生でも簡単にできる「あおもり型給食」を紹介するので、家ででも作ってみましょう。

【材料】 1人分

卵	25g(1/2個)
ごま油	1g(小さじ1/4)
玉ねぎ	30g
ほたて	40g
小松菜	10g
しょうが	1g
にんにく	1g(小さじ1/4)
ごま油	7.5g(大さじ1/2)
★トウモロコシ	1.5g(小さじ1/4)
★しおゆ	0.75g(小さじ1/4)
★味噌	50g
★水	
水と片栗粉	1.5g(小さじ1/2)
片栗粉	5g(小さじ1)
水	

【作り方】

- ①下準備をする
 - ・玉ねぎ：角切り
 - ・小松菜：食べやすい長さに切る
 - ・しょうが、にんにく：すりおろす
- ②炒める
 - ・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。
 - ・とろろくした卵を流し入れ、半煎に炒ったら面に取ります。
 - ・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)
 - ・香りがしてきたら、玉ねぎを炒める。(中火)
 - ・さき通ってきたら、ほたて、小松菜を加えて炒める。
 - ・水を加えて混ぜ、味噌を加える。(強火)
 - ・水と片栗粉を加え、とろろがついたら火を止める。
 - ・卵を戻し入れ、全体を混ぜ合わせる。



塩分 **<0.9g>**

野菜使用量 **<42g>**



【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合います。辛い方がお好きなら、トウモロコシを加えます。