

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月19日		
市町村名	青森市	施設名	浪岡学校給食センター
対象学校	浪岡南小、浪岡北小、女鹿沢小、浪岡野沢小、本郷小	対象人員	777
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	鶏肉 長いもすいとん 大根
	にんじん	カットごぼう	長ねぎ 低塩しょうゆ たれ付き肉団子
	糸こんにゃく	豚肉	乾燥野菜ミックス カットりんご
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 県産たれ付き肉団子(2個)
	県産乾燥野菜ミックスとごぼうのきんぴら		カットりんご

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	青森市産まっしぐら	70.0	1 蒸し器で蒸す。
牛乳	普通牛乳(県産)	206.0	
県産たれ付き肉団子(2個)	たれ付き肉団子(県産)	50.0	
県産乾燥野菜ミックスとごぼうのきんぴら	カットごぼう千切り(県産)	25.0	
	にんじん(県産)	10.0	
	糸こんにゃく(県内工場)	15.0	
	豚もも肉(県産)	10.0	
	乾燥野菜ミックス(県産)	0.5	
	低塩しょうゆ(県内工場)	2.0	
	だしの素	0.3	
	上白糖	0.3	
いりごま	0.5		
ごま油	0.5		
長いもすいとん	鶏むね肉(県産)	10.0	
	長いもすいとん(県産)	25.0	
	大根(県産)	30.0	
	にんじん(県産)	10.0	
	カットごぼうささがき(県産)	10.0	
	長ねぎ(県産)	5.0	
	かつおと昆布のだしパック	2.0	
	低塩しょうゆ(県内工場)	5.0	
	白だし	3.0	
本みりん	1.0		
清酒風	1.0		
カットりんご	カットりんご(県産)	30.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	587 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	23.5 g	ビタミンA	243 μgRE
(	16.0 %)	ビタミンB1	0.60 mg
脂質	14.8 g	ビタミンB2	0.46 mg
(	22.70 %)	ビタミンC	69 mg
マグネシウム	89 mg	食物繊維	5.0 g
カルシウム	308 mg	食塩相当量	1.9 g
鉄	1.7 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○青森県産のごぼう、乾燥野菜ミックスを使ったきんぴらごぼうです。乾燥野菜ミックスを使用することで野菜のだしをしっかりと感じられ、塩分が控えめでもおいしく食べられるように仕上がっています。</p> <p>○県産の長いもを使用した長いもすいとんです。かつおと昆布のだしパックでだしをとることでだし活を行い、減塩に努めています。</p>			





# 11月給食だより

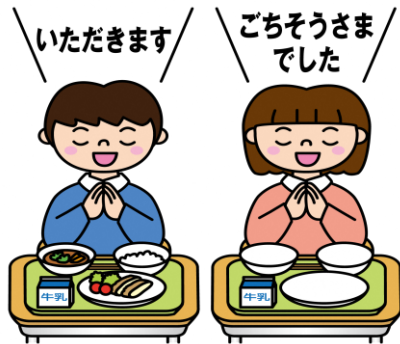


令和7年度 11月

青森県浪岡学校給食センター

かんしゃ きもちもた 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、食材を運び人、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。ふるさとの恵みと生産者に感謝していただきます。

## 11月19日は ふるさと産品給食の日



**【ごはん】**  
青森県産のお米です。「まっしぐら」という品種を使っています。



**【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。

**【県産乾燥野菜ミックスとごぼうのきんぴら】**  
青森県産のごぼう、豚肉と、人参・キャベツなどの乾燥野菜を使ったうま味たっぷりのきんぴらです。青森県は、ごぼうの生産量が全国1位(令和5年産)です。



**【長いもすいとん】**  
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います。その他、とり肉や大根、長ねぎも青森県産です。

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！

**【カットりんご】**  
青森県産の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。

青森県学校栄養士協議会  
浪岡健康工房

あぶにん



次代に伝え継ぐ、おいしい遺産 「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

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、汁に入っている、とり肉、長いもすいとん、大根、ごぼう、長ねぎ、主菜のたれ付き肉団子、炒め物に使われているごぼう、豚肉、乾燥野菜ミックスのにんじん・キャベツ・玉ねぎ・長ねぎ、デザートのカットりんごが県産品です。

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：⑥食文化

二重下線：②心身の健康・③食品を選択する能力