

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月20日			
市町村名	むつ市	施設名		
	むつ市防災食育センター			
対象学校	第一田名部小学校 第二田名部小学校 苦生小学校 奥内小学校 関根小学校			
	大平小学校 大畑小学校 むつ養護学校	対象人員 1,935		
ふるさと産品名	ごはん 牛乳 豚肉 つきこんにやく ねぎ たまご にんじん たまねぎ ほうれん草			
	きくらげ りんご 煮干し しょうゆ			
食材使用数	13	ふるさと産品数 13		
献立名	牛乳 ごはん 豚丼(具) たまごスープ			
	りんごゼリー			
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米	80.0		
牛乳	牛乳	206.0		
豚丼(具)	豚肉	50.0	① たまねぎは、5mmスライスにする。 ねぎは、斜め5mmにスライスする。 ② 釜に油をいれ、豚肉を炒める。 豚肉の温度を確認する。 ③ たまねぎを加えて炒める。 ④ つきこんにやくを入れる。調味する。 ⑤ ねぎを入れて、温度を確認する。	
	たまねぎ	50.0		
	つきこんにやく	30.0		
	ねぎ	10.0		
	豚丼のタレ	9.0		
	しょうゆ	2.5		
	油	0.1		
たまごスープ	たまご	25.0	① 出汁をとる。 ② にんじんは2mm千切りにする。 きくらげは2mm千切りにする。 ③ にんじんを入れて煮る。 ④ 乾燥たまねぎ、きくらげを入れる。 ⑤ 調味料を入れる。 ⑥ たまごを入れる。 ⑦ ほうれん草を入れる。 ⑧ 温度を確認する。	
	にんじん	10.0		
	乾燥たまねぎ	1.5		
	ほうれん草	15.0		
	きくらげ	0.6		
	鶏がらスープ	2.4		
	こしょう	0.0		
	だしパック	2.5		
	煮干し	2.5		
	出し昆布	0.5		
りんごゼリー	りんごちゃん	40.0		
栄養価			写真	
エネルギー	627 Kcal	亜鉛	4 mg	
たんぱく質	30.3 g	ビタミンA	273 μgRE	
(19.33 %)	ビタミンB1	0.96 mg	
脂質	16.7 g	ビタミンB2	0.60 mg	
(23.97 %)	ビタミンC	123 mg	
マグネシウム	86 mg	食物繊維	5.0 g	
カルシウム	364 mg	食塩相当量	2.8 g	
鉄	3.4 mg			
— 地場産物の活用について —				
<p>献立全てに青森県産の食材を使用しています。米は、まっしぐらです。豚丼のつきこんにやくは地元の豆腐店の物を使用しています。また、野菜、肉、たまご、きのこはもちろんスープの出汁に使用している煮干しも青森県産です。</p>				

むつ市防災食育センター



給食だより

令和7年度
11月号

11月20日は、
ふるさと産品給食の日

引用：新食育ブック

学校給食に使用されている青森県の食材の紹介

<p>こめ</p>  <p>青森のお米は、給食で使用している「まっしぐら」、その他に「青天の霹靂」、「はれわたり」などがあります。</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>  <p>100%青森県産の生乳を使用した牛乳です。</p>	<p>にんにく</p>  <p>青森県のにんにくは、日本一の作付面積、出荷量を誇っています。給食では、隠し味に使用しています。</p>
<p>りんご</p>  <p>青森りんごは、全国りんご収穫量の半分以上を占め、徹底した貯蔵管理により、一年を通しておいしいりんごを食べることができます。</p>	<p>だいこん</p>  <p>春・夏・秋・冬と青森県の気候を活かして作るだいこんは、最も作付面積・出荷量が多い野菜です。</p>	<p>にんじん</p>  <p>青森県のにんじんの出荷量は第4位やわらかくて甘味があるのが特徴です。</p>
<p>ごぼう</p>  <p>出荷量が全国第1位のごぼうは、秋から冬にかけて多く出荷されます。香りや風味がよく、シャキシャキしています。</p>	<p>じゃがいも</p>  <p>品種は、煮崩れの少ないメークインやポテトチップスの原料となるトヨシロ、オホーツクチップなどがあります。</p>	<p>ねぎ</p>  <p>青森県のにんじんの生産は土寄せして軟白化させた根深ねぎが主体で、特に夏ねぎの出荷量は東北一です。</p>
<p>こかぶ</p>  <p>青森県のコカブは、皮が薄くて色白で、ほのかに甘いことが特徴です。給食では、汁物に使用しています。</p>	<p>ほたて</p>  <p>青森のほたては旨味はもちろん甘み、貝柱の厚さが特徴です。給食では、焼売やスープに使用しています。</p>	<p>11月20日はふるさと産品給食の日です。献立は、ごはん、牛乳、豚丼、たまごスープ、りんごゼリーです。すべての献立に青森県産の食材が使用されています。青森県にはおいしいものがたくさんあります。青森の恵みに感謝していただきます。</p>



わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。
11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



給食に込めている思い

給食の献立は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように考えられています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

11月8日はいい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. だ液は、食事によって酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



きゅうしよくほうそうげんこう

給食放送原稿

むつ市防災食育センター

令和7年11月 4週目

ようび こんだて
曜日/献立

きょう きゅうしよくひとくち
今日の給食一口メモ

11月17日(月)

今日は、ちさんちしょう についてです。

ごはん

ぎゅうにゅう

てりやきハンバーグ

だいのいそに

こまつなのみそしる

ちいき しゆん た もの しゆうかく もの てんとう なら おお
地域でとれた旬の食べ物は、収穫したばかりの物が店頭で並ぶことも多
く、新鮮でおいしいものが食べられます。また、せいさんしゃ ちが す
こともあり、直接あったり、食材のことを聞いたりすることができます。そ
うえゆう にかかると エネルギーが少なく、ちきゅう
のうえ輸送にかかるエネルギーが少なく、地球にやさしいです。

11月18日(火)

今日は、はくさい についてです。

ごはん

ぎゅうにゅう

チキンみそカツ

はくさいのおかかあえ

いかだんごしる

はくさい ふゆ しゆん やさい すいぶん おお なべもの いた もの にも
白菜は、冬が旬の野菜で水分が多く、鍋物や炒め物、煮物などで
食べられています。また、はくさい 漬けやキムチなどの漬物の材料
にも多く使われています。はくさい には、カリウムや食物繊維が含まれ
ていて、うまみ成分のグルタミン酸が豊富です。

11月19日(水)

今日は、りんご についてです。

しよくパン チョコレートパテ

ぎゅうにゅう

わかどりのピカタ

りんごいりサラダ

ポトフ

にほん いちばんおお つく あおもりけん
日本で一番多くりんごを作っているのは、青森県です。りんご
は、クエン酸が疲労回復に、水溶性の食物繊維は整調作用によい
といわれています。あおもりけん いが い ながのけん しゆうかくりょう おお
青森県以外では長野県などもりんご収穫量が多い
ところでは、うまみ成分のグルタミン酸が豊富です。

11月20日(木)

今日は、ふるさとさんびんきゅうしよくのひ についてです。

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたどん

たまごスープ

りんごゼリー

きょう 今日、ふるさとさんびんきゅうしよくのひ すべて こんだて あおもりけんさん さい
今日は、ふるさと産品給食の日です。全ての献立に青森県産の材
料が使用されています。お米の、まっしぐらや牛乳は弘前市から運
ばれています。スープのたまご、りんごゼリーのりんご、ぶたどん ぶた
肉も青森県産です。

11月21日(金)

今日は、しよくじのあいさつ についてです。

ごはん

ぎゅうにゅう

いわしのかばやき

ぶたみそいため

じゃがいもといんげんのみそしる

しよくじ まえ しよくりょう
食事をする前のあいさつ「いただきます」は、食料となってくれ
た米や野菜、魚、肉などのすべての命に感謝する言葉です。「ごち
そうさま」は、こめ やさい そだ ひと かこう ひと ほこ ひと
食事にしかかわる全ての人、加工した人、運んだ人など、
しよくじ すべ ひと かんしゃ ことば
食事にしかかわる全ての人に感謝する言葉です。