

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月13日		
市町村名	平内町	施設名	平内町学校給食センター
対象学校	小学校3校	中学校1校	対象人員 651
ふるさと産品名	精白米	牛乳	チキンカツ
	アスパラガス	にんじん	醤油
	白菜	ごぼう	長ねぎ
食材使用数	13	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	青森県産チキンカツ
	ほたてと嶽きみのにんにく醤油炒め		せんべい汁
献立名	材料名	分量g	作り方
米飯	学校給食用精白米	65.0	
牛乳	牛乳	206.0	
青森県産チキンカツ	県産チキンカツ	50.0	
	こめ油	5.0	
ほたてと嶽きみのにんにく醤油炒め	(冷)ベビーほたて	28.0	《ほたてと嶽きみのにんにく醤油炒め》 ① ほたては洗い、酒をまぶしておく。 ② にんじんは、千切りにする。 ③ おろしにんにくをこめ油で炒め、香りを立たせる。 ④ にんじんを炒め、ほたて、アスパラを入れ加熱し、中心温度を測る。 ⑤ 嶽きみを入れて加熱し、調味料で味付けをする。
	料理酒	1.0	
	嶽きみ(ホール)	15.0	
	(冷)県産アスパラ	10.0	
	にんじん	10.0	
	醤油	2.8	
	おろしにんにく(冷凍)	0.3	
	みりん	1.0	
	和風だし	0.4	
	こめ油	0.2	
せんべい汁	かやき煎餅	10.0	《せんべい汁》 ① 白菜は短冊切り、にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。 ② にんじん、ごぼうを加熱し、柔らかくなったら、白菜を入れ、調味料で味付けをする。 ③ 長ねぎ、かやき煎餅を入れ、ひと煮立ちさせる。
	白菜	25.0	
	にんじん	10.0	
	(冷)笹がきごぼう	8.0	
	長ねぎ	15.0	
	料理酒	0.5	
	醤油	3.0	
	白だし	2.0	
	みりん	1.0	
	焼きいりこ	1.5	
	昆布	1.0	
	鶏だし	0.3	
	和風だし	0.4	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	592 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	28.0 g	ビタミンA	244 μgRE
(18.9 %)	ビタミンB1	0.49 mg
脂質	15.8 g	ビタミンB2	0.53 mg
(24.0 %)	ビタミンC	14 mg
マグネシウム	80 mg	食物繊維	2.9 g
カルシウム	362 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	1.9 mg		
－ 地場産物の活用について －			
<p>○地元平内町で収穫され、加工されたほたてを給食で使用している。</p> <p>○料理の中に一品でも多くの県産品を使用できるよう献立を考え、冷凍野菜などをとり入れた。また、野菜の納入業者には県産品を、お願いしたり、地元の農協と連携し、平内産の野菜を取り入れたりするなど、工夫している。</p>			





11月 給食だより

令和7年11月
平内町学校給食センター

毎年6月と11月は食育月間！ 毎月19日は食育の日です。

私たちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、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、たくさんの人の手がかかっています。その支えにより、私たちのもとへ給食は届けられているのです。感謝の気持ちで給食をいただきます。

11月13日(木)の献立を紹介します。



【あぶにん】

●ほたとと嶽きみの

●にんにく醤油炒め

平内町のほたて、岩木山麓の嶽きみ、県産のアスパラガス、にんじん、にんにくを使用しています。



●青森県産チキンカツ

青森県産の若鶏むね肉を使用した塩こしょう味のチキンカツです。



●せんべい汁

せんべい汁は、八戸地方の郷土料理で東北町で作られた「かやきせんべい」を入れて作っています。青森県産の白菜、にんじん、ごぼう、長ねぎが入った汁物です。そのほか、醤油やみりんも青森県内の工場で作られたものを使っています。



11月13日(木)は
ふるさと産品給食の日

●牛乳

青森県産の新鮮でおいしい牛乳です。



●ごはん

平内町で収穫された『まっしぐら』です。



めざそう！すこやかな青森っ子



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



かぜをひいたら
水分をしっかりと
とりましょう。

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。

そのため、脱水に気をつけて、水やお茶、ジュース、スポーツドリンク（人工甘味料の入っていないもの）など、飲みやすいものを選んで水分を補給しましょう。