

報告書1(11月)

実施月日	令和7年6月19日		
市町村名	外ヶ浜町	施設名	外ヶ浜町給食センター・三厩中学校
対象学校	蟹田小学校・蟹田中学校・三厩小学校・三厩中学校	対象人員	197
ふるさと産品名	精白米 牛乳 穂姫牛ひき肉 県産トマトピューレ にんじん		
	おろしにんにく 切り干し大根 だけきみ りんご		
食材使用数	11	ふるさと産品数	9
献立名	ごはん	牛乳	穂姫牛のひき肉カレー
	和風ドレッシング	カットりんご	パリパリ大根サラダ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精白米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
穂姫牛のひき肉カレー	穂姫牛ひき肉	40.0	【 穂姫牛のひき肉カレー 】 * 下処理 ・玉ねぎ、人参・・・みじん切り ① 穂姫牛ひき肉とにんにくをバターで炒める。 ② 玉ねぎ、人参を入れてさらに炒める。 ③ ひたひたの水を入れて煮る。 ④ トマトピューレを加えた後、調味する。
	玉ねぎ	50.0	
	にんじん	10.0	
	県産トマトピューレ	20.0	
	おろしにんにく	1.0	
	カレールウ	22.0	
	トマトケチャップ	3.0	
	中濃ソース	2.0	
	バター	1.0	
パリパリ大根サラダ	県産切り干し大根	6.0	【 パリパリ大根サラダ 】 * 下処理 ・にんじん、きゅうりはせん切りにする。 ・切り干し大根・・・水で戻す。
	にんじん	10.0	
	だけきみ	8.0	
	きゅうり	10.0	
和風ドレッシング	和風ドレッシング	10.0	① 材料をゆでて、真空冷却機にかける。 ② 温度を確認する。
カットりんご	カットりんご	35.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	714 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	22.0 g	ビタミンA	255 μgRE
(12.3 %)	ビタミンB1	0.58 mg
脂質	25.7 g	ビタミンB2	0.48 mg
(32.39 %)	ビタミンC	30 mg
マグネシウム	80 mg	食物繊維	5.0 g
カルシウム	303 mg	食塩相当量	3.5 g
鉄	2.8 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○外ヶ浜町産の「まっしぐら」を使用している。</p> <p>○八戸市の穂姫牛ひき肉を使用したカレーを取り入れ、児童生徒が興味関心を持つような工夫をした。</p>			



令和7年度

(毎月19日は食育の日)

11月 食育だより

外ヶ浜町給食センター

11月は青森県の食育月間！毎月19日は食育の日！

青森県では【毎年6月と11月を食育月間】さらに【毎月19日を食育の日】とし、県民一人ひとりが食育に取り組むことを呼びかけています。

11月19日(水)

ふるさと産品給食の日

～青森県の食材を多く使ったこんだて～

地産地消



県産カットりんご

今年、青森県りんご植栽150周年！

りんごを食べて医者いらず！

青森県産牛乳

みなさんの骨や歯を作り、成長に欠かすことができない牛乳。

じょうぶな骨を作るのは成長期の今です！

お米は、外ヶ浜産まっしぐら

『まっしぐら』は、2019年に初めて「特A米」に認定され、有名になりました。

地産地消で元気あおもり動画を観よう！



八戸市

まりひめ牛のひき肉カレー

八戸市のブランド牛、まりひめ牛のひき肉たっぷりのカレーです。



バリバリ大根サラダ

青森県産の切り干し大根を使っています。シャキシャキしておいしいですよ。



感謝して食べよう

外ヶ浜っ子 すこやかのススめ

お米の話 ⑤

新米がおいしい季節です。

外ヶ浜っ子は、マナーに気をつけていただきますよう！

姿勢を正そう



テーブルと体の間をごぶし1つくらい開けて、背筋を伸ばして食べましょう。

食器を持って食べよう



茶わんやおわんは持って食べると姿勢もよくなり、食べこぼしも防げます。

はしは正しく持とう

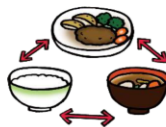


下のはしは動かさず、人差し指と中指で上のはしだけを動かそうね。

「つまむ」「切る」「さく」「すくう」など、はしの機能がフルに生かれます。

ご飯とおかずを交互に食べよう

「ばっかり食べ」は、作った人や一緒に食べる人をいやな気持ちにさせてしまいます。途中で残すと栄養にかたよりの出やすくなります。



お米には1000種類以上の品種があります。給食では、外ヶ浜産まっしぐらを食べていますが、みなさんはお米の品種、どれくらい知っていますか？

日本で多く栽培されているお米の品種ランキング

おもてなし産地 《主な産地》		
第1位	コシヒカリ	新潟・福井・兵庫
第2位	ひとめぼれ	みやぎ・いわて・福島
第3位	ヒノヒカリ	かごしま
第4位	あきたこまち	あきた・いわて
第5位	キヌヒカリ	ひょうご・滋賀・埼玉

※まっしぐらは第8位です！

11月19日（水）

きょうは まりひめ牛のおはなしです。

きょうのカレーは八戸産のブランド牛

【まりひめ牛】のひき肉を使ったカレーで

す。まりひめ牛は お父さんが黒毛和種

お母さんがホルスタイン種のブランド牛

です。その長所は「グルタミン」や

「アラニン」という甘みを感じる成分が

たくさん入っているということです。

青森県で給食に県産食材を一品プラス

する取り組みがあり この【まりひめ牛】

を外ヶ浜町の給食に取り入れる事に

なりました。しっかり味わいましょう。