

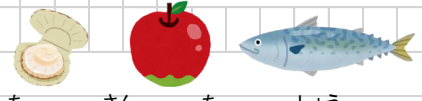
報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月21日			
市町村名	今別町	施設名	今別町立学校給食センター	
対象学校	今別小学校	今別中学校	対象人員 72	
ふるさと産品名	米	牛乳	県産五目厚焼玉子 今別牛 ごぼう	
	大根	にんじん	しょうゆ りんご	
食材使用数	12	ふるさと産品数	9	
献立名	ごはん	あづべ汁	県産五目厚焼玉子 今別牛とごぼうのしぐれ煮	
	カットりんご			
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	学校給食用精白米(まっしぐら)	70.0	① 牛肉を下茹でする。 ② ごぼうを炒め煮する。 ③ 牛肉、まいたけ、しょうが、酒を入れて炒める。 ④ 調味料を入れる。 ⑤ いらごま、味付おかかを入れ炒め煮する。 ⑥ 味を調える。	
	水	7.0		
牛乳	牛乳	206.0		
県産五目厚焼玉子	県産Ca五目厚焼玉子	50.0		
今別牛とごぼうのしぐれ煮	今別牛	50.0		
	(冷)県産ごぼう ささがき	30.0		
	まいたけ	11.0		
	サラダ油	0.5		
	しょう油	2.0		
	本みりん	1.0		
	清酒	1.0		
	上白糖	1.5		
	生おろししょうが	1.0		
	いらごま(白)	1.0		
味付おかか	2.8			
あづべ汁	大根	15.0	① だし昆布を入れ、だしをとる。 ② 大根、にんじん、ちくわを入れ煮る。 ③ たけのこ、ふき、わらび、板こんにゃくを入れて煮る。 ④ 調味料を入れ味を調える。	
	にんじん	12.0		
	細竹スライス水煮	10.0		
	ふき水煮	10.0		
	わらび水煮	10.0		
	板こんにゃく	10.0		
	(冷)ちくわスライス	10.0		
	だし昆布	2.0		
	しょう油	6.0		
	本みりん	1.0		
白だし	1.0			
カットりんご	カットりんご	30.0		
栄 養 価			写 真	
エネルギー	639 Kcal	亜鉛	4 mg	
たんぱく質	27.9 g	ビタミンA	168 μgRE	
(	17.4 %)	ビタミンB1	0.52 mg	
脂質	22.2 g	ビタミンB2	0.68 mg	
(	31.20 %)	ビタミンC	9 mg	
マグネシウム	88 mg	食物繊維	4.9 g	
カルシウム	309 mg	食塩相当量	2.4 g	
鉄	2.8 mg			
— 地場産物の活用について —				
お米は今別産のまっしぐらです。 今別産の牛肉や県産の食材、調味料を使用しています。				

# 給食だより 11月号

令和7年度  
今別町立学校給食センター

みんなで考えよう



ちさんちしょう



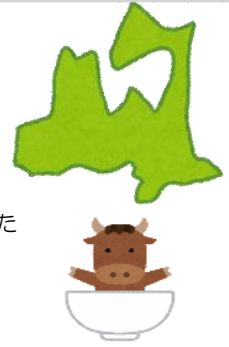
## あおもいの地産地消

「地産地消」とは、地元で生産された物を地元で消費することをいいます。地元で生産されたものは、生産者の方の顔が見え、新鮮でおいしく旬の味を楽しむことができます。私たちの食生活は、青森の豊かな自然の恵みと、生産者の方々によって支えられていますが、作る人の生きがいと地域の元気を育てること、食文化を伝え生み出すことも、地産地消の大きな役割となっています。

【ふるさと産品給食の日】 11月21日(金)の給食には、青森県産の食材を多く取り入れています。



- ★青森県産の牛乳
- ★お米は今別町産まっしぐら
- ★今別町の郷土料理あづべ汁
- ★青森県産の卵で作った五目厚焼き玉子
- ★今別産の牛肉や青森県産のごぼうをたっぷり使った今別牛とごぼうのしぐれ煮
- ★青森県産のカットりんご



11月は青森県産の野菜が出回る時期なので、給食にたくさん登場します。

### \*感謝の気持ちをもって食事をしよう\*

毎日何気なく食べている食事です。動物や植物の命をいただいているということ、生産者の方々、食べやすく加工している人など、食べるまでにたくさんの人の手がかかっていることに感謝して、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。



## めざそう! すこやかな青森っ子



11月24日は「和食の日」

日本の食文化を見直し、「和食」文化の大切さを考える日として、11月24日(いい日本食の日)は「和食の日」となりました。日本の伝統的な食事の形態といえば、ごはん(主食)に汁物、おかず3品(主菜1品+副菜2品)を合わせた「一汁三菜」。主食、主菜、副菜をそろえることで、自然と栄養のバランスが整います。古くから和食の中心として食べられてきたお米は、粉から作られるパンや麺に比べて、ゆっくりと消化されるので、実は太りにくいんですよ。この機会に、和食のよさ見直してみませんか?

一汁三菜



放送資料

## 11月21日(金) ふるさと産品給食の日

今日は、ふるさと産品給食の日についてのお話です。

毎年学校給食では、6月と11月に、地域の食材を使用した「ふるさと産品給食の日」を実施しています。今日の献立は、今別町の郷土料理「あづべ汁」青森県産の卵を使用した「県産五日厚焼き玉子」今別町の特産品の黒毛和牛と青森県産のごぼうをたくさん使った「今別牛とごぼうのしぐれ煮」青森県産の「りんご」です。県産の食品をたくさん使用しています。生産者の方々に感謝をしておいしくいただきますしょう。