

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月7日		施設名	蓬田村学校給食センター	
市町村名	蓬田村		施設名	蓬田村学校給食センター	
対象学校	蓬田小学校	蓬田中学校	対象人員	193	
ふるさと産品名	牛乳	鶏卵	カット豆腐	生しいたけ	にんじん
	長ねぎ	赤みそ	白みそ	さば	キャベツ
	玉ねぎ	嶽きみ	果肉入りりんごゼリー		
食材使用数	13(捕食給食のため、精白米は含まない)		ふるさと産品数	13	
献立名	ごはん持参		牛乳	県産さば塩焼き	
	キャベツと嶽きみの炒めもの		かきたまみそ汁	果肉入りりんごゼリー	

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん持参	精白米	80.0	
牛乳	★牛乳	206.0	
県産さば塩焼き	★(冷)県産さば一塩	50.0	県産さば塩焼き ① 140℃(40%)で45分間焼く。
キャベツと嶽きみの炒めもの	★キャベツ	50.0	キャベツと嶽きみの炒めもの ① 釜に油をひき、人参、玉ねぎ、キャベツを炒める。 ② 嶽きみを加えて炒め、蓋をして少し蒸す。 ③ 火が通ったら、調味料で味をつける。
	★にんじん	5.0	
	★玉ねぎ(蓬田村産)	15.0	
	★(冷)嶽きみ	10.0	
	サラダ油	0.2	
	スープストック	0.3	
	コンソメの素	0.4	
	マギーブイヨン	0.3	
	しょうゆ	0.5	
	黒こしょう	0.3	
かきたまみそ汁	★鶏卵(蓬田村産)	20.0	かきたまみそ汁 ① だしパックでだしをとる。 ② 人参を入れて煮る。 ③ 人参に火が通ったら、豆腐、生しいたけを入れて、煮る。 ④ みそを入れて、味をつける。 ⑤ 水溶性片栗粉を入れ、溶きほぐした液卵を加える。 ⑥ 味見をしてから、長ねぎを加えて、加熱する。
	★(冷)県産カット豆腐	30.0	
	★生しいたけ	10.0	
	★にんじん	15.0	
	★長ねぎ	10.0	
	★カルシウム強化赤みそ	5.0	
	★カルシウム強化白みそ	5.0	
	鰹と昆布のだしパック	2.5	
	鰹だしパック	0.7	
	片栗粉	0.5	
果肉入りりんごゼリー	★果肉入りりんごゼリー	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	611 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	27.8 g	ビタミンA	265 μgRE
(18.2 %)	ビタミンB1	0.65 mg
脂質	14.0 g	ビタミンB2	0.69 mg
(20.6 %)	ビタミンC	143 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	5.0 g
カルシウム	320 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	4.4 mg		



— 地場産物の活用について —

○ 副菜、汁物の中に入る材料すべてを蓬田村産や青森県産品にした。

○ 玉ねぎについては、玉ねぎ生産組合より無償提供していただき、子どもたちに地元の食材を紹介しながらPRすることができた。

11月いただきます

蓬田村学校給食センター

地元でとれた**生**産物を**地**元で**消**費しよう！



青森県では平成16年度から学校給食において地元の食材を活用する取り組みを進めています。今月は青森県内すべての学校給食で「ふるさと産品給食の日」が実施されます。どの地域でも地元の食材を活用した献立で地産地消に取り組みます♪



ヨモトくん

11月7日(金)は

～蓬田村～**ふるさと産品給食の日**



りんごゼリー

県産りんごで作った
おいしいゼリーです。



キャベツと蕨きみの炒めもの

蓬田産の玉ねぎと県産のキャベツ・
蕨きみ・にんじんを使った炒めもの
です。



牛乳

青森県産の良質な生乳だけを
使ったこだわりの牛乳です。



かきたまみそ汁

蓬田産のたまごを使ったかきたまみそ
汁です。他にも県産大豆を使った豆腐、
県産のにんじん、しいたけ、長ねぎが
入っています。



ごはん

みんなのお家のお米の品種はどん
な品種だろう？確認してみよう！



県産さば塩焼き

青森県は、さばの全国的な産地として知られており、特に八戸前沖で獲れる
さばは、「脂がのったうま味のあるさば」として高い評価を待っています。



この日の給食は、蓬田産や青森県産の食材が、10種類も使われている♪青森のおいしい食材を味わおう！



あざにん

大切にしたい「もったいない」の心



あと一口食べよう！

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。

ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。
2020年度では、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g丸)の食べ物を毎日捨てていたことになるそうです。

食べ物を捨てることは生産者の苦労が無駄になるだけでなく、ごみとして燃やすために燃料が使われ、地球温暖化にもつながるのです。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けて自分ができることから取り組んでみましょう。

