


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月6日		
市町村名	弘前市	施設名	弘前市西部学校給食センター
対象学校	中学校15校、特別支援学校高等部1校		対象人員 3,510
ふるさと 産品名	精白米	牛乳	鶏肉くわ焼き
	しょうゆ	豆腐	はくさい
	油揚げ	菊	みそ
食材使用数	15	ふるさと産品数	14
献立名	ごはん	牛乳	鶏肉くわ焼き
	豆腐と菊のみそ汁	あおもりプリン	キャベツとツナの和え物
献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	90.0	1 センターで炊飯する。
牛乳	牛乳	206.0	
鶏肉くわ焼き	鶏肉くわ焼き	50.0	1 蒸し機を使用し、温める
キャベツとツナの和え物	キャベツ	48.0	1 キャベツを0.6cm、にんじんを千切りにする。 2 キャベツ、にんじんを茹で、冷却する。 3 オリーブド・ツナは、ほぐしておく。 4 冷却した野菜とオリーブド・ツナ、ぽん酢を混ぜる。 5 しょうゆで味を整える。
	にんじん	12.0	
	オリーブド・ツナ	9.6	
	まろやかぽん酢	4.0	
	しょうゆ	0.7	
豆腐と菊のみそ汁	豆腐	36.0	1 焼きいりこだしパックでだしをとる。 2 はくさい短冊切り、ごぼうさがき、ねぎ、0.3cm小口切り、油揚げは0.3cm程度にスライスし、油抜きをする。 3 ごぼう、はくさいを入れ火が通ったら豆腐、油揚げ、菊、だし、みそ、ねぎを入れる。
	はくさい	30.0	
	ごぼう	9.6	
	ねぎ	7.2	
	油揚げ	4.8	
	菊	0.4	
	みそ	9.5	
	焼きいりこだしパック	2.9	
素材カこんぶだし	0.2		
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	1 学校配送
栄養価			写真
エネルギー	674 Kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	24.7 g	ビタミンA	180 μgRE
(14.7 %)	ビタミンB1	0.63 mg
脂質	18.3 g	ビタミンB2	0.52 mg
(24.4 %)	ビタミンC	31 mg
マグネシウム	108 mg	食物繊維	3.8 g
カルシウム	339 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	5.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○米は弘前市産のはれわたり、牛乳、あおもりプリンは青森県産です。 ○豆腐、キャベツ、にんじん、はくさい、ごぼう、ねぎ、菊は青森県産です。 ○鶏肉くわ焼きは、おもに青森県産の鶏肉を使用し、青森県内の工場で作られたものです。 ○しょうゆ、みそは青森県の工場、油揚げは弘前市内の工場で作られたものです。</p>			
			

【放送資料】

◎ ふるさと産品給食の日 ◎

今日はふるさと産品給食の日です。青森県産食材がたっぷりと使われていて、牛乳をはじめ、鶏肉、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、ごぼう、菊、弘前産の米など地元で育てられた食材や、県内の工場で作られた食材をたくさん使った献立です。詳しい献立の内容については、献立のおしらせやふるさと産品給食の日のチラシで知ることができます。

【ふるさと産品給食の日チラシ】・・各学校に配布

ふるさと産品給食の日



弘前市
マスコットキャラクター
たか丸くん



11月は「食育月間」です。

青森県では、青森県産の食べ物や、県内で製造された食べ物を多く使った給食の日を、「ふるさと産品給食の日」としています。

どんな食べ物があるのか確認しながら、味わって食べましょう。

青森県学校栄養士協議会
食育推進キャラクター
あぶにん

弘前市西部学校給食センター (2025.11 中学校用)

11月6日(木) 献立

- ・ごはん
- ・鶏肉くわ焼き
- ・キャベツとツナの和え物
- ・豆腐と菊のみそ汁
- ・あおもりプリン
- ・牛乳

●キャベツとツナの和え物

青森県産のキャベツとにんじんを使用し、ツナと調味料で和えています。



●鶏肉くわ焼き

青森県産の鶏肉を使用し、しょうゆとみそで味付けをしています。



●牛乳

青森県産の牛乳です。



●あおもりプリン

青森県産の米粉プリンに、小さい、りんごシロップ煮が入ったデザートです。





●豆腐と菊のみそ汁

大根、ごぼう、ねぎ、菊は青森県産、豆腐とみそは青森県産大豆を使用しています。

油揚げは、弘前市内の工場で作られたものです。



●ごはん

弘前産の「はれわたり」を使用しています。

