


実施月日	令和7年11月14日						
市町村名	五所川原市		施設名	五所川原市立学校給食センター			
対象学校	小学校 9校	中学校 5校		対象人員	3124人		
ふるさと 産品名	ご飯	牛乳	にしんのみそ煮	豚肉切落とし雪人参醤油	にんじん		
	切り干し大根	糸こんにゃく	しょうゆ	白菜	彩り野菜肉団子		
	冷凍豆腐	冷凍ほうれん草	カルシウム強化味噌				
食材使用数	13		ふるさと産品数	13			
献立名	ご飯	牛乳	にしんのみそ煮	切り干し大根の炒り煮			
	肉団子のみそ汁						
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ご飯	学校給食用精米	70.0	スチームコンベクションで蒸す。				
牛乳	牛乳	206.0					
にしんのみそ煮	にしんのみそ煮	50.0					
切り干し大根の炒り煮	豚肉切り落とし雪人参醤油漬	20.0				① 人参は千切りにする。 ② 切干大根を水で戻す。 ③ サラダ油で豚肉を炒め、酒を入れる。 ④ 人参、切り干し大根、糸こんにゃくを入れて炒める。 ⑤ 調味料を入れる。	
	清酒	1.0					
	サラダ油	0.8					
	にんじん	10.0					
	切り干し大根	3.3					
	糸こんにゃく	20.0					
	三温糖	0.5					
	液体かつお	0.5					
肉団子のみそ汁	しょうゆ	1.4	① 白菜は2cmに切る。 ② かつおの素で出汁を取る。 ③ 白菜、肉団子、豆腐、ほうれん草の順に入れて煮る ④ 和風だし、味噌を入れる。				
	白菜	15.0					
	冷凍彩り野菜肉団子	30.0					
	冷凍県産豆腐	30.0					
	冷凍県産ほうれん草	15.0					
	和風だしの素	0.5					
	カルシウム強化味噌	4.5					
赤みそ	4.3						
かつおの素	1.5						
栄 養 価			写 真				
エネルギー	640 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	29.1 g	ビタミンA	241 μgRE				
(18.2 %)	ビタミンB1	0.68 mg				
脂質	22.0 g	ビタミンB2	0.63 mg				
(30.90 %)	ビタミンC	11 mg				
マグネシウム	106 mg	食物繊維	3.6 g				
カルシウム	483 mg	食塩相当量	2.8 g				
鉄	4.8 mg						
— 地場産物の活用について —							
<p>ご飯は五所川原市産の「まっしぐら」を使用しています。 県産の生野菜が出回る時期なので、生の野菜も県産になるようにし、 全て県産品・県加工品になるようにしました。 調味料はカルシウム強化味噌、しょうゆも青森県産です。</p>							



こんだてのおしらせ



★ 11月は食育月間です。五所川原市産・青森県産の食材を太字にし、下線をつけて表示してあります。

五所川原市立学校給食センター

日 曜	こ ン だ て	ざ い り ょ う			お し ら せ	栄 養 価 エネルギー kcal
		体をつくるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
		主にたんぱく質・カルシウム	主に炭水化物・脂肪	主にビタミン類（A・C）		
4 火	ごはん とうりのケチャップに チンジャオロースー はるさめとうろふのスープ	ポテト とうりのケチャップ とうろふ	ごま サラダあぶら はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ CAEK トマト たけのこ PAPIKA にんじん えのきたけ ほうれんそう	11月は、青森県産の食材が多く出回る時期で、給食にもたくさん青森県産食材が登場します。地元で採れた食材に感謝しながら食べましょう。	小 594 中 703
5 水	ごはん ぶりフライ たくあんあえ みよしなべ バックソース	ポテト ぶりフライ たくあん あけ みよしなべ	ごま サラダあぶら ごま さとう	だいこん きゅうり にんじん はくさい CAEK しめじ あけ CAEK	三好鍋は、五所川原市の三好地区の地域活性化のために、料理家の栗原心平さんが監修してくれた料理だそうです。作り方は給食用に少し変えています。三好地域で作られているみそ、発酵調味料の三五八が入っています。	小 696 中 817
6 木	しょくパン チーズふうソースインハンバーグ ツナサラダ ポトフ キャラメルパテ	ポテト ツナ チーズふうソースインハンバーグ ウインナー	じゃがいも マヨネーズ キャラメルパテ	たまねぎ CAEK ブロッコリー にんじん キャベツ パセリ	今日のハンバーグの中には、チーズに似せたソースが入っています。アレルギーフリーなので、アレルギーがある人も食べられます。	小 674 中 787
7 金	ごはん さつまいもときのこのカレー ふくじんづけ みかんゼリー	ポテト さつまいも チーズ	ごま パター さつまいも カレールー さとう ゼリー だいこん かり きゅうり なす れんこん なたまめ しそのは みかん	しょうが CAEK にんじん たまねぎ しめじ たもぎたけ マッシュルーム トマト	今日のカレーに入っている、さつまいもやきのこをほしめ、りんごやさんまなど、秋はおいしい食べ物が多い時期です。いろいろな旬の食べ物を食べて、秋を楽しみましょう。	小 674 中 859
10 月	ごはん あつやきたまご なすとひきにくのみそいため たらじる わかめふりかけ	ポテト あつやきたまご たら とうろふ わかめ ちりめん	ごま でんぷん サラダあぶら ごま	しょうが CAEK にんじん なす えだまめ だいこん あけ	わかめの主成分である食物繊維は、腸の動きを活発にして便秘を防ぐだけでなく、余分な体内のナトリウムを体外に排出する働きもあります。	小 651 中 814
11 火	ごもくうどん やさいかきあげ ブロッコリーとチーズのあえもの カッターりんご	ポテト とろろ なると あぶらあげ チーズ	ごま ごもぎ サラダあぶら	りんご かき しいたけ あけ あけ あけ あけ あけ あけ ブロッコリー パプリカ あけ	日本一のりんごの生産量を誇る青森県では、約50種類のりんごが栽培されています。世界では約15000種類ものりんごが栽培されています。	小 680 中 758
12 水	ごはん だいずミートいりはるまき じゃがりくだめ ちゅうかスープ	ポテト じゃがりこ ウインナー とうろふ	ごま ごもぎ はるさめ じゃがいも サラダあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ パプリカ トマト CAEK しめじ もやし チンゲンサイ	じゃがりこ炒めは、じゃがいもやたまねぎ、ウインナーなどを炒め、チリソースとケチャップで味付けをした一品です。	小 626 中 738
13 木	ごはん てりやきチキン たまごサラダ マカロニスープ	ポテト てりやきチキン たまご ベーコン マカロニ	ごま じゃがいも ドレッシング マカロニ	きゅうり にんじん たまねぎ	マカロニは、イタリアの代表的なパスタです。小麦粉にお湯を入れて練って作り、乾燥させます。管状のものや、リボン、貝がら、車輪などいろいろな形のものがああります。	小 680 中 814
14 金	ごはん にしんのみそに きりほしだいこんのいりに にくだんごのみそしる	ポテト にしんのみそ だいこん とろろ あけ	ごま サラダあぶら さとう	にんじん あけ こんにゃく はくさい あけ なごねぎ たまねぎ ほうれんそう	【ふるさと産品給食】 今日の給食は、青森県産の豚肉、ごぼうやほうれん草などの野菜、豆腐やみそなどを使っています。ふるさとの恵みに感謝して食べましょう。	小 640 中 760
17 月	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ごしよりんパンチ	ポテト チキン チーズ	ごま パター じゃがいも さとう カレールー ゼリー	CAEK しょうが あけ あけ たまねぎ トマト もも みかん パイナップル だいこん かり きゅうり なす れんこん なたまめ しそのは	ごしよりんパンチのゼリーには、五所川原市特産の赤い果肉のりんご、通称「赤〜いりんご」を使っています。生活習慣病の予防などに役立つポリフェノールが、通常のりんごより多く含まれています。	小 684 中 882
18 火	ごはん ぎょうざ（2こ） ふたにくとキムチのいためもの かきたまスープ	ポテト ぎょうざ とうろふ みそ	ごま ごもぎ サラダあぶら ごま でんぷん	キャベツ にら にんじん たまねぎ ほうれんそう	豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB ₆ が豊富です。ビタミンB ₆ は、ごはんなどの糖質をエネルギーにかえてくれる働きがあります。	小 618 中 731
19 水	ごはん はちのへまりひめうしのぎゅうどんのく ちゅうかはるさめサラダ なめこのみそしる	ポテト みそ あけ こうやとうろふ あつあげ	ごま サラダあぶら はるさめ ごま	しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ にんじん きくらげ だいこん なめこ きゅうり	【八戸雄雄牛（まりひめうし）】 八戸雄雄牛は、ストレスを与えることなく快適に過ごせる環境で育てられています。上品な甘み・脂質のバランスのとれた肉質・深みのある香り・キメの細かい肉質が特徴です。ごはんにのせて食べましょう。	小 673 中 868
20 木	ごめこパーカーパン えびカツ チリコンカン クリームスープ バックソース	ポテト えびカツ あけ ウインナー とうろふ	ごま ごめこパーカーパン サラダあぶら さとう じゃがいも シチュールウ	CAEK にんじん たまねぎ とうもろこし トマト マッシュルーム パセリ	チリコンカンは、豆とひき肉を煮込んだメキシコ風のアメリカ料理です。本来は辛みのある料理ですが、給食用に辛みの少ない味付けにしています。	小 760 中 895
21 金	ごはん さんまのしょうがに にくじゃが しじみじる	ポテト さんまのしょうが じゃがいも みそ	ごま サラダあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん なごねぎ しょうが	さんまには、体の免疫を強くし、風邪やインフルエンザを予防するビタミンDが豊富に含まれています。これから、どんどん寒くなるので風邪予防に努めましょう。	小 617 中 723
25 火	しおラーメン しゅうまい（2こ） パンキンサラダ	ポテト しゅうまい なると	ごま あけ サラダあぶら ごもぎ マヨネーズ ごまあぶら	にんじん メンマ （たけのこ） もやし キャベツ なごねぎ たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	メンマは、たけのこを乳酸発酵させた加工食品です。「メンマ」という名称は、「ラーメンの上のせるマツク」から考案されたそうです。	小 647 中 716
26 水	ごはん さばのカレーに きんぴらごぼう こまつなのみそしる	ポテト さばのカレー あつあげ あけ	ごま サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん あけ こんにゃく たまねぎ こまつな	カルシウムは骨や歯を作るためには欠かせない栄養素です。小松菜は意外にもカルシウムが豊富な野菜で、ほうれん草と比べると約3倍ものカルシウムが含まれています。	小 677 中 794
27 木	ごはん デミグラスソースハンバーグ ポテトソテー トマトとまめのスープ	ポテト あけ のむヨーグルト（プレーン） デミグラスソースハンバーグ ベーコン あけ	ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう サラダあぶら	たまねぎ アスパラガス にんじん えだまめ パセリ とうもろこし トマト CAEK	じゃがいもはビタミン類が豊富なので、フランスでは「大地のりんご」と言われています。日本での代表的な品種は、ホクホク系の男爵やきたあかり、煮くずれしにくいメークインなどがあります。	小 646 中 785
28 金	ごはん チキンカツ キャベツのごまみそいため いわしのだんごじる バックソース	ポテト チキンカツ みそ いわしだんご	ごま サラダあぶら ごま でんぷん さといも	にんじん えだまめ キャベツ だいこん なごねぎ	【給食でめぐる日本一周】 11月は、千葉県産の郷土料理『いわしの団子汁』です。いわしは、千葉県の九十九里地域を代表する海の幸です。	小 656 中 770



青森のうまいもの

11月19日（水） 八戸雄雄牛（まりひめうし）の牛丼の具

八戸市のイチカワファームで育てられているオリジナルブランド肉、『八戸雄雄牛』を使った牛丼の具が給食に登場します。ごはんの上のせて食べましょう。
青森県の恵みに感謝していただきます。



※魚や肉、ベーコンなどには、骨がついていることがあるので、気をつけて食べてください。
※献立の変更があるかもしれません。その際は、ご了承ください。
※献立の材料・栄養価を知りたい方は、**給食センター（34-2832）**まで、お問い合わせください。



放送資料（2週）

令和7年11月14日（金）

「ふるさと^{さんびんきゅうしょく}産品^ひ給食の日」

今日、11月14日は、青森県で収穫される食材を多く使用した「ふるさと産品給食の日」です。

また、11月は豊富な県産食材を活用し、子どもの食生活について考える「食育月間」となっています。

給食センターで提供するごはんは、五所川原市産のまっしぐらを使用し、牛乳も県産品です。

今日の給食は、にしんのみそ煮のみそ、切り干し大根の炒り煮の切り干し大根と豚肉、肉団子のみそ汁の肉団子、豆腐、ほうれん草、みそが県産品です。

青森県でとれた新鮮で豊富な食材に感謝しながらいただきます。