

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月19日		
市町村名	つがる市	施設名	つがる市車力学校給食センター
対象学校	小学校2校 中学校2校	対象人員	395人
ふるさと産品名	米	牛乳	とりの生姜焼き
	豚肉	大根	キャベツ
	長ねぎ	味噌	こいくちしょうゆ(津軽)
食材使用数	16	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	とりの生姜焼き
	つが〜るちゃん豚汁		野菜のおかか和え

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	つがる市産はれわたり	70.0	
牛乳	青森県産牛乳	206.0	
とりの生姜焼き	柔らか蒸し鶏(しょうが味)	50.0	① スチームで40分加熱する。
野菜のおかか和え	キャベツ	20.0	① 食材をスチームコンベクションで加熱し、冷却する。 ② 冷却した食材と、調味料をよく混ぜ合わせる。
	カット小松菜	10.0	
	緑豆もやし	20.0	
	味付きおかか	5.0	
	こいくちしょうゆ(津軽)	0.3	
つが〜るちゃん豚汁	豚肉	20.0	① だしとお湯を釜に入れてだしをとる。 ② 材料下処理 大根:いちよう 人参:いちよう じゃがいも:さいの目 ごぼう:ななめ 長ねぎ:3mm幅 糸こんにゃく:3cmに切る ③ 豚肉・大根・人参・ごぼうを入れ、煮る。 ④ じゃがいも、糸こんにゃくを入れ、調味料類を入れる。 ⑤ 長ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。
	大根	20.0	
	じゃがいも	40.0	
	人参	10.0	
	ごぼう	10.0	
	長ねぎ	7.0	
	糸こんにゃく	7.0	
	おろししょうが	0.50	
	おろしにんにく	0.25	
	清酒	0.5	
	みりん	0.5	
	和風だしの素	0.25	
	素材力昆布だし	0.25	
味本番(だしパック)	1.0		
味噌	10.0		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	646 Kcal	亜鉛	3.3 mg
たんぱく質	28.3 g	ビタミンA	168 μgRE
(17.5 %)	ビタミンB1	0.45 mg
脂質	17.5 g	ビタミンB2	0.46 mg
(24.40 %)	ビタミンC	33 mg
マグネシウム	81 mg	食物繊維	4.0 g
カルシウム	318 mg	食塩相当量	2.9 g
鉄	2.2 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○お米はつがる市産の「はれわたり」を使用しています。</p> <p>○県産の「とりの生姜焼き」を主菜としました。</p> <p>○豚汁に使用されている、豚肉、じゃがいも、人参、ごぼう、長ねぎ、味噌はつがる市産のものです。</p> <p>○キャベツや大根は県産野菜です。</p>			



【放送原稿】

今日は、つがる市産や青森県産の食材をたくさん使った「ふるさと産品給食の日」です。「ごはん」はつがる市産の「はれわたり」、「牛乳」は青森県産です。そして「豚汁」には、つがる市ブランド品のごぼう、長ねぎの他、つがる市産のじゃがいも、人参や味噌、木村牧場さんの豚肉が入っています。今日のお米、ごぼう、長ねぎ、じゃがいも、人参、味噌、豚肉はつがる市教育委員会より提供していただきました。感謝していただきましょう。

【献立のおしらせ】

地元食材を提供していただきました！

●11月19日(水) ふるさと産品給食の日「豚汁」

「豚汁」には、つがる市産の人参、じゃがいも、ごぼう、長ねぎ、味噌、豚肉が入っています。また、お米はつがる市産の「はれわたり」を提供していただきました。

生産者の方々、提供して下さった教育委員会の方々に感謝していただきましょう。

【給食だより】

11月 給食だより

令和7年 11月号
つがる市車力学校給食センター

【ふるさと産品給食の日】

青森県では、「ふるさと産品消費促進活動」が行われています。学校給食でも普段から、「地産地消（地域で生産された農産物を地域で消費する）」の取り組みとして、青森県産の食材を使用するように心がけています。ふるさと産品給食の日、青森県内（または住んでいる地域）の食材を多く取り入れて作られた給食を提供する日です。市町村や地域によって提供日が異なりますが、今年度の11月の車力学校給食センターのふるさと産品給食の日は19日です。

【11月19日の給食で提供されるふるさと産品はこちら】

- ごはん
はれわたり (つがる市産)
- 豚汁
豚肉 (木村牧場さん)
- じゃがいも、にんじん、ごぼう、長ねぎ、味噌 (つがる市産)
- 牛乳
みなさんが毎日飲んでいる牛乳は、青森県産牛乳です。

これらの食材はすべて、つがる市教育委員会より提供していただきました。

●牛乳
みなさんが毎日飲んでいる牛乳は、青森県産牛乳です。

地域の食材を食べることで健康な体をつくってほしいと、つがる市教育委員会をはじめ、たくさんの方々が協力してくれました。青森県に生んでいて自かつた野菜のような、たくさんのおいしい食材を給食で味わえるのは本当にありがたいですね。生産者の方々、つがる市教育委員会の方々、給食に関わる全ての人、生き物の命に感謝していただきましょう！

地産地消 とは？

地産地消とは、「地域生産、地域消費」の略で、地域で生産された農産物を地域で消費する取り組みをいいます。地産地消を進めることは、たくさんメリット（良いこと）があります。

- ・消費者にとっては、「産が見える」関係で生産状況が分かり、新鮮な農産物を消費できる。
- ・生産者にとっては、消費者のニーズに対応した生産が可能になる。
- ・食料自給率の向上につながる。
- ・地域の食材を活用した食文化の伝承につながる。
- ・生産者から消費者に届くまでの距離が短く、輸送費がかからないため、環境への負担を減らせる。 など

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命をかけて食べ物をとってこなければならぬこともあり、そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから「ごちそうさま」という感謝の気持ちを表すようになりました。



命にいただきます
人にごちそうさま

11月8日は歯の白の日

「11(い)11(い)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるために、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことができないと、食べ物の栄養はからだにしっかりと吸収されません。今回は特に虫歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？

むし歯の原因となるのは、口の中にいるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。



むし歯を防ぐには？

むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。



牛乳でモ〜と元気な体!

牛乳が苦手だからと、そのまま手を付けずに残している人はいませんか？ それは栄養的にもったいないですし、そのまま捨てていることと同じです。また一生懸命育ててくれた農家さんの苦労も無くなってしまいます。

牛乳には、体の成長に必要なカルシウムが入っています。そのまま飲むのではなく、苦手でも自分が飲める分を飲んでみましょう。



牛乳をたくさん飲モ〜!

- ・かぜ予防にビタミンD
- ・成長には欠かせないビタミンB群
- ・骨や歯をカルシウムで丈夫に!
- ・後者全体の栄養バランスを整える。
- ・体にエネルギーをチャージ!
- ・強く大きな体にする貴重なたんぱく質!