

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月18日		施設名	つがる市立柏小学校	
市町村名	つがる市				
対象学校				対象人員	290
ふるさと 産品名	ご飯	牛乳	キャベツ	豚肉	
	にんじん	じゃがいも	白菜	ながねぎ	ごぼう
	みそ				
食材使用数	10		ふるさと産品数	10	
献立名	ご飯		牛乳	にしんの照り煮	
	きゃべつの塩昆布和え		つがるちゃん豚汁		
献立名	材料名	分量g	作り方		
ご飯	学校給食用精米	70.0			
牛乳	牛乳	206.0			
にしんの照り煮	にしんの照り煮	50.0	① スチコンで蒸す		
きゃべつの塩昆布和え	キャベツ	50.0	① キャベツ		
	塩昆布	15.0	② 味付け塩昆布・そばつゆを入れてよく和える		
	創味そばつゆ	5.0			
つがるちゃん豚汁	豚もも肉	25.0	① 煮干しでだしをとる。		
	おろししょうが	0.4	② しょうが・酒で下味をつけた豚肉を入れる。		
	酒	2.0	③ にんじん・ごぼう・長いも・豆腐・こんにやく・白菜の順に入れる。		
	じゃがいも	40.0	④ 味噌で味付けし、ねぎを加える。		
	にんじん	8.0			
	白菜	30.0			
	長ねぎ	10.0			
	焼き豆腐	12.0			
	つきこんにやく	8.0			
	ごぼう	10.0			
	煮干し	1.2			
和風だしの素	0.4				
つがる市味噌	4.0				
栄養価			写真		
エネルギー	609 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	30.2 g	ビタミンA	364 μgRE		
(19.8 %)	ビタミンB1	0.77 mg		
脂質	17.5 g	ビタミンB2	0.76 mg		
(25.8 %)	ビタミンC	66 mg		
マグネシウム	114 mg	食物繊維	5.5 g		
カルシウム	496 mg	食塩相当量	3.1 g		
鉄	4.6 mg				
－ 地場産物の活用について －					
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはんは、つがる市産のはれわたりを使用しています。 ・県産のキャベツを使用した和え物です。 ・つがるちゃん豚汁は、つがる市産の食材を多く使用しています。 豚肉・じゃがいも・にんじん・長ねぎ・ごぼう・味噌がつがる市産です。 					



11月給食だより

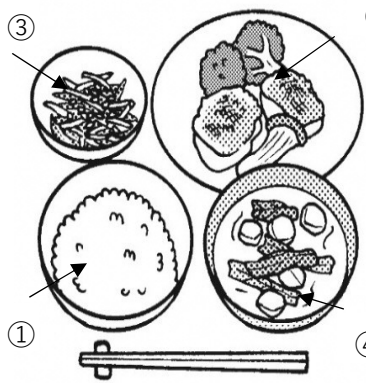
令和7年10月24日(金)発行

つがる市立柏小学校

学校栄養職員 清野 愛海

寒さが本格的になり、冬が近づいてきました。長く厳しい東北の冬を乗り切るためには規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事が必要不可欠です。この給食だよりを参考にして、1人1人が自分の健康に気をつけていきましょう。

○栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう



①主食

炭水化物の供給源になります。

例)ごはん・パン・めん類など

②主菜

たんぱく質や脂質の供給源になります。

例)魚・肉・卵・豆や豆製品のおかずなど

③副菜

ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

例)野菜・海藻・きのこ・いものおかずなど

④汁物

上の3つで補給できなかった栄養素を補うことができます。

例)みそ汁やスープのほか飲みものなど

簡単に栄養バランスをアップさせるには



パンやごはんに包丁を使わずに生食できる野菜(レタスやミニトマト)でサラダを追加 ハムやサラダチキンなどをトッピングするとたんぱく質もとれ、栄養バ

カップラーメンを食べるときにも電子レンジで加熱したりした野菜を入れると不足しがちな野菜をとることができます!

ごはんとおかず野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足している栄養素を補うだけでなく、体が温まり、満腹感も得られ

11月18日は「ふるさと産品給食の日」です

今年度も青森県産やつがる市産の食材を使用しています。

自分たちの生まれ育った地域でとれる食材について知り、感謝していただきましょう。

シオコンブア
・きやべつの塩昆布和え
アオモリケンサン ショウ
青森県産のキャベツを使用

・ごはん
つがる市産はれわたり



ぎゅうにゅう
・牛乳
あおもりけんさん
青森県産

とんじる
・つがるちゃん豚汁
つがる市産の豚肉・長いも・
ながしろう
長ねぎ・にんじん・ごぼう・
みそ しょう
味噌を使用