

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月20日		
市町村名	つがる市	施設名	つがる市立木造中学校
対象学校	中学校	対象人員	314人
ふるさと産品名	つがる市産はれわたり 牛乳	たれ付き彩り肉団子	県産切干大根 糸こんにゃく
	つがる市産 つがる豚 つがる市産人参	つがる市産ごぼう	つがる市産長ねぎ 県産大根
	県産豚肉 県産人参	味噌	あおもりプリン
食材使用数	22	ふるさと産品数	14
献立名	米(はれわたり)	牛乳	たれ付き彩り野菜肉団子
	切干大根の炒り煮	つが〜るちゃん豚汁	あおもりプリン

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	100.0	① 切干大根と乾燥椎茸は水戻しをしておく。 ② 人参は千切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。 ③ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。 ④ 豚肉に火が通ったら、人参・糸こんにゃく・乾燥椎茸・切干大根の順に入れて炒め、調味料を加えて少し煮つめる。	
	牛乳	206.0		
	たれ付き彩り肉団子	60.0		
	切干大根の炒り煮	県産切干大根		4.2
		県産人参		5.5
		豚肉		15.0
		糸こんにゃく		18.6
		国産乾燥椎茸スライス		0.6
		料理酒		0.5
		みりん		1.0
		そばつゆ		1.4
		濃口醤油		2.0
		和風だしの素		0.2
	つが〜るちゃん豚汁	油		1.0
つがる豚		25.0		
つがる市産人参		8.0		
つがる市産ごぼう		45.0		
つがる市産長ねぎ		15.0		
冷凍ダイスカットポテト		10.0		
県産大根		16.0		
糸こんにゃく		6.0		
おろししょうが		0.3		
料理酒		1.0		
つがる市産味噌		12.5		
和風だしの素		0.5		
だしパック		1.5		
油		1.0		
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	823 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	31.7 g	ビタミンA	178 μgRE
(	15.4 %)	ビタミンB1	1.04 mg
脂質	21.5 g	ビタミンB2	0.65 mg
(	23.50 %)	ビタミンC	16 mg
マグネシウム	152 mg	食物繊維	6.5 g
カルシウム	469 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	3.6 mg		
— 地場産物の活用について —			
つがる市教育委員会より、無償で提供していただいた野菜や豚肉、はれわたり、味噌等を活用した献立にしました。つが〜るちゃん豚汁はつがる市産の野菜やつがる豚、つがる市産の味噌を使用し、つがる市の味覚がつまった、具たくさんでボリュームのある汁物になりました。デザートには県産米の米粉を使用したリンゴ入りのプリンにしました。			



## 放送原稿 令和7年11月20日(木)

今日の給食のメニューは

- \* ごはん(はれわたり) \*牛乳 \*たれ付き彩り肉団子
- \*切干大根の炒り煮 \*つが~るちゃん豚汁
- \*あおもりプリン です。

今日は「ふるさと産品給食」です。  
つがる市教育委員会からいただいた、つがる市の食材や、  
青森県の食材をたっぷり使った給食です。

お米は「はれわたり」を使っています。  
はれわたりは青森県で開発され、「青森の晴れ渡る空から  
恵みを受けた、清々しく輝くお米」をイメージして名づけられ  
たお米です。

つが~るちゃん豚汁には、つがる豚やつがる市産のごぼ  
う・にんじん・長ねぎ、青森県産の大根など青森の恵みが  
たっぷりの具たくさんな汁物です。

青森県の恵みに感謝の気持ちをこめて、おいしくいただき  
ましょう。

