

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月21日	
市町村名	鯉ヶ沢町	施設名
対象学校	小学校2校 中学校1校	対象人員
ふるさと産品名	学校給食用精米	牛乳
	県産大豆使用豆腐	大根
	みそ	
食材使用数	12	ふるさと産品数
献立名	ごはん	豚汁
	牛乳	鶏肉生姜蒸し
		ごま和え

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精白米	73.0	<p>【鶏肉生姜蒸し】</p> <p>① 50分蒸し、加熱する。</p> <p>【ごま和え】</p> <p>① 白菜は食べやすい大きさにカットする。</p> <p>② 小松菜と白菜を茹でて冷却する。</p> <p>③ ②をごま、ごま和えの素で和える。</p> <p>【豚汁】</p> <p>① だしをとる。</p> <p>② 野菜をスライサーでカットする。</p> <p>・だいこん…いちょう切り</p> <p>・にんじん…いちょう切り</p> <p>・ごぼう…ささがき</p> <p>・ねぎ…小口切り</p> <p>③ ①に豚肉を入れ、火を通す。</p> <p>④ 材料を火の通りにくいものから順に③へ入れ、煮る。</p> <p>④ 調味し、温度を確認する。</p>
牛乳	普通牛乳	206.0	
鶏肉生姜蒸し	県産やわらか蒸し鶏	50.0	
ごま和え	国産小松菜 カット	25.0	
	白菜	35.0	
	ごま和えの素	5.0	
	皮むきいりごま	1.0	
豚汁	豚もも肉	16.0	
	だいこん	33.0	
	にんじん	9.0	
	ごぼう	8.0	
	根深ねぎ	6.0	
	冷凍県産豆腐	20.0	
	料理酒	1.2	
	みそ	11.0	
	焼きいりこだしパック	2.0	
粉末和風だし	0.3		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	577 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.6 g	ビタミンA	296 μgRE
(18.4 %)	ビタミンB1	0.71 mg
脂質	17.9 g	ビタミンB2	0.49 mg
(27.90 %)	ビタミンC	21 mg
マグネシウム	91 mg	食物繊維	3.3 g
カルシウム	326 mg	食塩相当量	3.5 g
鉄	2.3 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○米飯は昨年度から地元産精米の「はれわたari」を使用している。</p> <p>県内で生産された豚肉や野菜を多く取り入れて作る「豚汁」を中心に、児童生徒に残さず食べてもらえるよう、県産鶏肉が主菜の献立を考えた。</p>			



(写真は中学校分)

令和7年

11月

こんだてのおしらせ

緑ヶ沢町立学校給食センター

月	火	水	木	金
 <p>11月23日は 給食感謝の日</p> 	<p>ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ スパゲティソテー やさいスープ</p> <p>4</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう ふたどん たくあんあえ じゃがいものみそじる</p> <p>5</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう しのだに やさいごますあえ なめこのみそじる</p>  <p>6</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃシューマイ<2こ> ピピン/いため さけボールのスープ</p> <p>7</p>
<p>ごはん ぎゅうにゅう ミートオムレツ マカロニサラダ わふうこんざいスープ</p> <p>10</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう さんまかんろに ごもくきんぴら キャベツのみそじる</p>  <p>11</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう チキンごまやき コールスローサラダ たまごスープ</p> <p>12</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき じゃことピーマンのふりかけ だいこんのみそじる</p> <p>13</p>	<p>ポークカレー はっこうにゅう はなやさいと ツナサラダ</p>  <p>14</p>
<p>ごはん ぎゅうにゅう ハムステーキ ピリからそぼろいため わんたんスープ</p>  <p>17</p>	<p>たきこみごはん ぎゅうにゅう あおじそりとりつくね にしょくおひたし すましじる</p> <p>18</p>	<p>★緑ヶ沢産のりんご★</p> <p>さんさいうどん ぎゅうにゅう ポテトコロッケ りんご(ちゆき)</p> <p>19</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう えびカツ いとこんのいためもの せんざりじる</p> <p>20</p>	<p>★ふるさと産品給食の日★</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくしょうがむし ごまあえ とんじる</p>  <p>21</p>
<p>25日の「キムチ炒め」は、長谷川自然牧場さんからいただいた豚肉で作ります♡ 感謝の気持ちを忘れずにいただきますよ！！</p> <p>25</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ふたにくのキムチいため ミネラルスープ</p> <p>25</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう にしんてりに なめたけあえ かしわじる</p> <p>26</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう ハムカツ だいこんそぼろに だいこんのみそじる</p> <p>27</p>	<p>チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ</p>  <p>28</p>

切っても色が変わらない不思議なりんご「千雪」を今年もいただきます！

世界には約15,000種類ものりんごがあるとされています。その中で「全く変色しない」という特徴を持っているのは、青森県りんご研究所でつくられた「千雪」と、カナダでつくられた「エデン」というりんごの2つだけだそうです。



19日の「千雪」は、建石地区の木村農にさんが全校分を届けてくださいます♡
この日も感謝の気持ちを忘れずにいただきますよ！！

材料の都合により献立が変更になる場合もありますので、よろしくお願ひします。

ふるさと産品給食の日 <11月21日(金)>

今年度2回目の「ふるさと産品給食の日」を21日に実施します。緑ヶ沢町や青森県の食材をいつも以上にたくさん使用しています。おいしい食材が豊富な青森県、ふるさとの恵みを味わいましょう！

ごはん	・・・	お米は緑ヶ沢産の「はれわたり」です。
ぎゅうにゅう	・・・	青森県産の生乳を100%使用しています。
とりにくしょうがむし	・・・	青森県産の鶏肉をしょうがでさっぱりと味付けしています。
ごまあえ	・・・	青森県産の白菜をたっぷりのごまで和えます。
とんじる	・・・	豚肉、大根、にんじん、ごぼう、ねぎと県産の食材で作ります。 豆腐とみそも県産大豆から作られたものです。