

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月21日		
市町村名	深浦町	施設名	深浦小学校給食調理場
対象学校	小学校	中学校	対象人員 239
ふるさと産品名	精白米	牛乳	ぶたももカツ県産 彩り野菜肉団子 だいこん
	できるだし洋風	できるだし和風	カルシウム強化味噌赤 カルシウム強化味噌白 キャベツ
	しょうゆ		
食材使用数	12	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	ぶたももカツ キャベツの塩昆布和え 鶏だんごのみそ汁

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	給食用精白米	70.0	
牛乳	牛乳		
ぶたももカツ県産	ぶたももカツ県産	40.0	
	揚げ油	4.0	
キャベツの塩昆布和え	キャベツ	57.0	① キャベツひと口大に切る ② 加熱後冷却し、調味料と和える。
	塩昆布	2.2	
	ごま油	0.8	
	しょうゆ	0.5	
鶏だんごのみそ汁	彩り野菜野菜肉団子(県産鶏ごぼう)	25.0	① 大根はいちょう切り ② だしをとり、具材を煮て、調味する。
	大根	25.0	
	できるだし洋風	4.0	
	できるだし和風	4.0	
	味本番	1.0	
	和風だしの素	0.3	
	カルシウム強化味噌白	4.8	
	カルシウム強化味噌赤	4.8	
パックソース	パックソース	5.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	613 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	23.4 g	ビタミンA	98 μgRE
(28.9 %)	ビタミンB1	0.79 mg
脂質	18.4 g	ビタミンB2	0.48 mg
(27.20 %)	ビタミンC	30 mg
マグネシウム	87 mg	食物繊維	2.9 g
カルシウム	321 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	2.1 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>鶏だんごのみそ汁は、県産鶏ごぼう入りの肉だんごと、乾燥野菜のできるだしを使用しました。肉だんごと乾燥野菜からだしが出るので薄味でもしっかりした味になります。</p>			



食育だより

第 7号
19日は食育の日

2025年11月14日
文責:深浦小 栄養教諭 松橋

11月21日は「ふるさと産品給食の日」です。また、11月17日～21日の週は、献立に深浦町産・青森県産の食材をたくさん使用しました。

「ふるさと産品給食の日」は、深浦町産や青森県産の食材を多く取り入れた献立にしました。深浦町や青森県のおいしい食材について、給食を通して知り、食べることでふるさとの良さを感じてほしいと願っています。

○17日…にんじんポタージュ

深浦町産人参ペーストをたくさん使った、きれいなオレンジ色のポタージュです。

○18日…いわしみそ煮



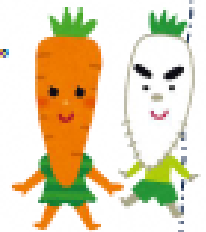
ゆのまち津軽味噌という、青森県産大豆を使用した味噌を使用しています。

切干大根の炒め煮

給食では普段から青森県産の切干大根を使用しています。

すき焼き風煮

深浦牛を使用しています。すき焼き風に味付けした野菜たっぷりの汁物です。



○19日…鉄骨サラダ



鉄分とカルシウムがたっぷりのサラダです。青森県産大豆を使用しています。

味噌カレー牛乳ラーメン

青森市のご当地ラーメンです。給食で人気のメニューです。

○20日…きんぴら牛丼

深浦牛と青森県産ごぼうを使用しています。

つるつるわかめ

深浦町特産品のつるつるわかめです。給食で人気のメニューです。

あおもりぷりん

青森県産のおこめと牛乳、りんごがはいったプリンです。



○21日…豚ももカツ

青森県産豚肉のトンカツです。

とりだんごのみそ汁

とりだんごには青森県産の鶏肉やごぼうなどの野菜が入っています。

野菜も青森県産を使用する予定です。



青森県・深浦町は、海と山と山の恵も豊富です。地元の特産品をおいしく食べましょう!!

