


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月12日			
市町村名	弘前市	施設名	弘前市立常盤野小中学校	
対象学校	常盤野小学校 常盤野中学校	対象人員	45	
ふるさと 産品名	精白米	鶏肉	豚肉	長いも
	こんにやく	大根	ねぎ	なめこ
	牛乳	りんご	しょうゆ	料理酒
食材使用数	13		ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	鶏肉カレー揚げ	長いものそぼろ炒め	なめこのみそ汁
	牛乳	りんご		
献立名	材料名	分量g	作り方	
ごはん	精白米	70.0	1、洗米し、浸水してから分量の水で炊く。	
鶏肉カレー揚げ	鶏もも肉(25g×2)	50.0	1、鶏もも肉を調理酒を合わせて冷蔵庫の入れておく。 2、1、にカレー粉、こしょう、食塩を混ぜ合わせ、片栗粉をまぶしておく。 3、170度の揚げ油で揚げる。	
	料理酒	1.5		
	カレー粉	0.4		
	こしょう	0.01		
	食塩	0.2		
	片栗粉	5.0		
	こめ油	5.0		
長いものそぼろ炒め	冷凍長いも小乱切り	40.0	1、角こんにやくは短冊切り、にんじんはいちょう切りに切っておく。 2、鍋にこめ油を熱し、しょうがを炒める。 3、豚ひき肉、にんじん、こんにやくを加えて炒める。 4、にんじんが柔らかくなったら、長芋を加え炒める。 5、調味料を加えて材料に味がなじんできたら枝豆も加える。 6、水で溶いた片栗粉を入れて仕上げる。	
	豚ひき肉	8.0		
	おろししょうが	0.5		
	にんじん	8.0		
	むき枝豆	8.0		
	角こんにやく	10.0		
	こめ油	1.5		
	かつおだし	1.0		
	しょうゆ	3.0		
	三温糖	0.5		
	料理酒	1.0		
みりん風調味料	1.0			
片栗粉	1.0			
なめこのみそ汁	大根	30.0	1、大根は短冊切り、ねぎは小口切り、なめこは水洗いをしてぬめりを取っておく。 2、だしパック、だし昆布でだしを取る。 3、だし汁に大根を入れて、柔らかくなるまで煮る。 4、火が通ったらなめこをも加える。沸騰してきたらかつおだし、みそを入れる。 5、最後にねぎを加えて仕上げる。	
	ねぎ	7.0		
	なめこ	8.0		
	みそ	5.0		
	だしパック	1.7		
	かつおだし	0.8		
	だし昆布	1.7		
牛乳	牛乳	206.0		
りんご(早生ふじ)	りんご	50.0		
栄養価			写真	
エネルギー	613 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	19.5 g	ビタミンA	252 μgRE	
(	12.7 %)	ビタミンB1	0.46 mg	
脂質	19.9 g	ビタミンB2	0.41 mg	
(	29.2 %)	ビタミンC	17 mg	
マグネシウム	77 mg	食物繊維	3.9 g	
カルシウム	282 mg	食塩相当量	2.5 g	
鉄	2.0 mg			
— 地場産物の活用について —				
<p>○精白米は青森県産はれわたり使用。          ○鶏もも肉、豚ひき肉、長芋、にんじん、大根、ねぎ、なめこ、牛乳は県産品、りんごは弘前産早生ふじを使用。          ○角こんにやく、みそ、しょうゆ、料理酒、みりん風調味料は青森県の工場で加工されたものを使用。</p>				

# ふるさと産品給食の日



青森県学校栄養士協議会  
「あぶにん」  
弘前市立常盤野小中学校



青森県では、青森県内でとれた食べ物を多く使った給食の日を「ふるさと産品給食の日」としています。  
どんな食べ物があるか確認しながら味わって食べましょう。

11月12日(水) 献立

- ごはん
- 鶏肉カレー揚げ
- 長いものそぼろ炒め
- なめこのみそ汁
- 牛乳
- りんご



●ごはん

青森県産の「まっしぐら」を使用しています。

●牛乳

青森県産の「牛乳」です。

○りんご

弘前産「早生ふじ」です

- 鶏肉カレー揚げ



青森県産の「鶏肉」を給食で人気のあるカレー風味の味付けにしました。  
青森県の工場で加工された「しょうゆ」「みりん」「料理酒」を使用しています。

- 長いものそぼろ炒め



青森県産の「豚肉」「長いも」「にんじん」、青森県の工場で加工された「こんにゃく」「しょうゆ」「みりん」「料理酒」を使用しています。

- なめこのみそ汁



青森県産の「だいこん」「ねぎ」「なめこ」「にんじん」、青森県の工場で加工された「みそ」を使用しています。

2025/11/12 給食原稿

12日(水)		ふるさと産品給食の日		
ごはん	鶏肉カレー揚げ	長いものそぼろ煮	なめこのみそ汁	牛乳
				りんご

今日はふるさと産品給食の日です。青森県内でとれた材料がたくさん使われていますが、りんごは弘前産の早生ふじです。味わって食べましょう。