


報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月5日		施設名	平川市学校給食センター			
市町村名	平川市		施設名	平川市学校給食センター			
対象学校	小学校 9校	中学校 3校	対象人員	2,096			
ふるさと産品名	米(市産)	厚焼きたまご(県産)	しいたけ(市産)	かぶ(市産)	だいこん(市産)		
	こいくちしょうゆ(県内加工)	豚肉(県産)	にんじん(市産)	せんべい(県内加工)	鶏肉(県産)		
	ごぼう(県産)	牛乳(県産)	野菜だし(県産)	ねぎ(市産)	かぶの葉(市産)		
食材使用数	15		ふるさと産品数	15			
献立名	ごはん 厚焼きたまご		かぶのそぼろ煮		せんべい汁		
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	学校給食用精白米	72.0	通常の水加減で炊く。				
牛乳	牛乳	206.0					
厚焼きたまご	厚焼きたまご	50.0	① スチームコンベクションオーブンで蒸し調理する。				
かぶのそぼろ煮	豚 ひき肉	15.0	① 豚ひき肉に、清酒とおろししょうがを混ぜ込む。				
	清酒	1.0					
	おろししょうが	0.3	② かぶは、さいの目切り。				
	かぶ	45.0	にんじんは、さいの目切り。				
	かぶの葉	5.0	③ 米ぬか油で豚ひき肉を炒める。				
	にんじん	15.0	にんじん・かぶの葉を入れて炒める。				
	三温糖	1.0	④ 調味料を入れて煮る。				
	こいくちしょうゆ	2.8	⑤ でんぷんを水でとき、さいごに入れてとろみをつける。				
	めんつゆ	0.4					
	米ぬか油	0.3					
せんべい汁	じゃがいもでん粉	1.3					
	とりがらスープ	4.0					
	せんべい	8.0	① 釜に出し昆布・野菜だしを入れ、だしをとる。				
	鶏肉もも(青森シャモロック)	29.0	② だいこんはいちょう切りにする。しいたけは薄切りにする。				
	清酒	2.0					
	ごぼう ささがき	15.0	根深ねぎは小口切りにする。				
	だいこん	25.0	③ ごぼう、だいこん、しいたけ、鶏肉、ねぎの順に入れて煮る。				
	しいたけ	8.0					
	根深ねぎ	8.0	④ 調味料を入れ、最後にせんべいを入れる。				
	食塩	0.3					
	こいくちしょうゆ	5.0					
	みりん	1.0					
	出し昆布	1.0					
かつおだしパック	1.0						
和風だしの素	0.3						
乾燥野菜だし 和風	0.3						
栄 養 価			写 真				
エネルギー	617 Kcal	亜鉛	3.5 mg				
たんぱく質	26.5 g	ビタミンA	257 μgRE				
(17.0 %)	ビタミンB1	0.61 mg				
脂質	16.4 g	ビタミンB2	0.66 mg				
(24.0 %)	ビタミンC	21 mg				
マグネシウム	82 mg	食物繊維	3.7 g				
カルシウム	338 mg	食塩相当量	2.3 g				
鉄	4.3 mg						
— 地場産物の活用について —							
<p>○お米は、平川市産のまっしぐらです。</p> <p>○かぶ・にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎは平川市産です。</p> <p>○鶏肉は青森シャモロックです。</p> <p>○かぶは、葉を捨てずに使用しています。</p> <p>○厚焼きは、県産の卵を使用しています。</p>							

【おたより】

しよくいく
食育だより 11月
令和7年
平川市
学校給食センター

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくれ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。



学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。前立を考える栄養士、その前立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えています。その人たちに、感謝の心を持って食べましょう。

地場産物を食べて **地産地消!**

地域で生産された食材を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。生産者が身近であるため安心感があります。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、排気ガス等による環境への負担も減らせます。



11月は **食育月間** です

6月は国の食育月間でしたが、青森県では、県産食材が豊富に仕回る11月を県の食育月間と定めています。私たちが住んでいる青森県は自然が豊かで、おいしい食べ物がたくさんあります。食育月間には、地域の食材を積極的に食べてみませんか。

11月5日は「ふるさと産品給食の日」です

青森県や平川市でとれる食べものをたくさんとり入れた献立です。

- ごはん …… 平川市産のまっしぐらです
- 牛乳 …… 青森県産です
- 厚焼きたまご …… 青森県産のたまごです
- かぶのそぼろ煮 …… 平川市産のかぶ、かぶの葉、にんじん、青森県産のぶたひき肉、平川市内で加工されたこんにやくを使用しています
- せんべい汁 …… 平川市産のだいこん、しいたけ、ねぎ、青森県産のとり肉(シャモロック)、ごぼう、乾燥野菜だしを使用しています



せんべい汁に使用しているとり肉は「シャモロック」という青森県の地産です。肉質がしっかりしていて、だしがたっぷりとれるのが特徴です。
※「学校給食における県産食材活用推進事業費補助金」を活用して使用しています。

11月8日は「心の晴る日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食へ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

【放送資料】

5日(水)	こんだてめい 献立名	ごはん 厚焼きたまご かぶのそぼろ煮 せんべい汁 牛乳
-------	---------------	---

○ふるさと産品給食の日

ふるさと産品給食の日は、平川市や青森県でとれたものをたくさん使った給食です。青森県は山、川、海などの自然が豊かで、広い平野では様々な作物が育てられています。自分たちが住んでいる地域ではどのような食べ物がとれるのかを知り、ふるさとを愛する気持ちが高まるといいなと思っています。

今日のせんべい汁には青森シャモロックが使用されています。これは、青森県の事業を活用して給食で提供することができました。