

報告書1(6月・11月)

| | | | |
|---------|----------------|----------|----------------|
| 実施月日 | 令和7年11月20日 | | |
| 市町村名 | 板柳町 | 施設名 | 板柳町立板柳中学校 |
| 対象学校 | 中学校 | 対象人員 | 270 |
| ふるさと産品名 | 精白米 | りんごジュース | さば切身 |
| | 人参 | 毬姫牛切り落とし | |
| | カット系こんにやく | 白菜 | 長ねぎ |
| | | | 舞茸 |
| | | | 醤油 |
| 食材使用数 | 15 | ふるさと産品数 | 10 |
| 献立名 | ごはん | りんごジュース | さば塩焼き |
| | ほうれん草ともやしのごま和え | | ほうれん草ともやしのごま和え |
| | 毬姫牛のすき焼き風煮 | | |

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|----------------|-------------|-------|---|
| ごはん | 学校給食用精白米 | 100.0 | |
| りんごジュース | 板柳町産りんごジュース | 180.0 | |
| さば塩焼き | さば切り身(塩) | 50.0 | スチコンで焼く。 |
| ほうれん草ともやしのごま和え | 冷凍カットほうれん草 | 20.0 | ① ほうれん草は解凍して洗う。 人参は千切りにする。もやしは洗う。 ② ①の野菜をスチコンで蒸し、真空冷却機で冷却する。 ③ 醤油、三温糖、白すりごまと和える。 |
| | 緑豆もやし | 30.0 | |
| | 人参 | 4.0 | |
| | 醤油 | 2.0 | |
| | 三温糖 | 1.0 | |
| | 白すりごま | 3.0 | |
| | | | |
| 毬姫牛のすき焼き風煮 | 毬姫牛切り落とし | 20.0 | ① 白菜はざく切り、人参は短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。舞茸は石づきを取ってほぐす。 糸こんにやくは洗い、板ふは水に戻す。 ② 釜に水を入れて加熱し、沸騰させる。酒をまぶしておいた毬姫牛切り落としを釜に入れて加熱する。 ③ 長ねぎ以外の野菜と舞茸を加えて煮る。 ④ 焼き豆腐、糸こんにやくも入れて煮る。 ⑤ 調味料を入れて煮る。長ねぎも加える。 ⑥ 煮て味がしみたらできあがり。 |
| | 焼き豆腐 | 35.0 | |
| | カット系こんにやく | 25.0 | |
| | 板ふ | 3.0 | |
| | 白菜 | 60.0 | |
| | 人参 | 12.0 | |
| | 長ねぎ | 12.0 | |
| | 舞茸 | 7.4 | |
| | みりん | 1.0 | |
| | めんつゆ | 3.5 | |
| | 醤油 | 8.0 | |
| | 三温糖 | 2.0 | |
| | 清酒 | 0.7 | |
| | かつおだし | 0.2 | |

| 栄 養 価 | | 写 真 | |
|---|----------|--------|----------|
| エネルギー | 686 Kcal | 亜鉛 | 4 mg |
| たんぱく質 | 32.5 g | ビタミンA | 228 μgRE |
| (| 19.0 %) | ビタミンB1 | 1.20 mg |
| 脂質 | 16.8 g | ビタミンB2 | 0.36 mg |
| (| 22.0 %) | ビタミンC | 26 mg |
| マグネシウム | 103 mg | 食物繊維 | 4.6 g |
| カルシウム | 163 mg | 食塩相当量 | 2.8 g |
| 鉄 | 3.9 mg | | |
| — 地場産物の活用について — | | | |
| <p>県産食材活用推進事業費補助金を利用して、八戸産の毬姫牛切り落としと、外ヶ浜町産の舞茸を「すき焼き風煮」に使用しました。やわらかい毬姫牛と肉厚な舞茸を提供することができました。精白米は板柳町産まっしぐら、さばは青森県産です。りんごジュースは板柳町で生産されています。</p> | | | |



【放送資料】

給食委員会から、月に1回の食に関する放送を始めます。今日は、青森県産の食材をたくさん使用している「ふるさと産品給食の日」です。今日の給食に使用している青森県産品についてお話しします。

今日使用している県産品は、ごはん、りんごジュース、さば、人参、牛肉、長ねぎ、白菜、舞茸です。ごはんは板柳町産まっしぐら、りんごジュースはりんごワーク研究所で作っているりんごジュースです。

また、今日の「すき焼き風煮」に使っている「八戸 毬姫牛」は、八戸市のブランド牛です。毬姫牛は、すべて雌だそうです。肉質がきめ細かく、舌触りが絹のようなとろける食感になるのが特徴です。ぜひ今日の給食で味わってください。

同じく「すき焼き風煮」に使っている舞茸は、外ヶ浜町で生産されたものです。舞茸など、きのこ類からはおいしいだしが出るので、料理によって使い分けてみてください。

青森県には、海も山もあり、おいしい食材がたくさんあります。先週給食でシチューに使用したほたてや、サラダに使用した嶽きみ、昨日の給食で登場したコロッケに使用している倉石牛などもそうです。県内各地で生産されている食材を味わいましょう。

【食育だより】



11月食育だより

板柳中学校
栄養教諭 鹿内 礼菜

11月は、青森県の食育月間です。県では、地産地消の推進に向けて、「地産地消で元気あおもり」県民運動を展開しています。今の時期は、新米やりんごを始め、おいしい県産品が多く出回る時期です。給食でもたくさん取り入れていますので、秋の青森県の味覚を楽しみましょう。

おいしい青森県産品を味わおう！

11月は県内各地の特産品をいくつか給食に使用しますので、ご紹介します！



10日(月)嶽きみ、ほたて

「嶽(だけ)きみ」は、知っている人も多いと思いますが、弘前市の嶽地区で生産されているとうもろこしです。糖度が18度以上とメロンよりも高い甘さがあります。陸奥湾産のほたては、猛暑により記録的な不漁となっています。貴重なほたてをありがたくいただきたいですね。嶽きみはサラダに、ほたてはシチューに使います。

19日(水)倉石牛

「倉石牛(くらいしぎゅう)」は、五戸町倉石地区のブランド牛です。今回はコロッケの中に入っています。倉石牛は全国1位に輝いたこともある黒毛和牛種です。

20日(木)毬姫牛、まいたけ

「八戸 毬姫牛(まりひめうし)」は、八戸市のブランド牛です。すき焼き風煮に使います。毬姫牛の名前は、南部地方で受け継がれている伝統工芸品「南部姫毬」が由来だそうです。同じく20日のすき焼き風煮には、外ヶ浜町で生産されたまいたけも使用します。

今回この5種類の食材は、県の事業で補助金をいただいて給食に提供します。物価高騰の中、新米も価格がかなり上昇し、給食の食材の購入についても大変厳しい状況の中ですが、みなさんにおいしい県産品を届けることができ、嬉しい限りです。12月にも1品使用する予定です。



そもそも地産地消って何？



地域で生産された食材を、その地域で消費する取り組みのことです。利点としては、①消費者が生産過程を確認することができる、②新鮮な食材を手入れできる、③地域の伝統的な食文化の継承につながる、といったことが挙げられます。

環境にもやさしい♡ 地産地消



食品の輸送が環境に与える負荷の大きさを表す指標のことを「フードマイレージ」といい、食品の輸送量(t)×輸送距離(km)で計算します。輸送量が少なく、輸送距離が短いほど、消費するエネルギーが少ないので、環境にやさしいといえます。地産地消は、長い距離を運ぶ必要がないため、環境にやさしい取り組みです。