

報告書1(6月・11月)

| | | | |
|---------|------------|-------------|-------------|
| 実施月日 | 令和7年11月20日 | | |
| 市町村名 | 中泊町 | 施設名 | 中泊町学校給食センター |
| 対象学校 | 小学校4校 | 中学校2校 | 対象人員 529人 |
| ふるさと産品名 | 米 | たれ付き彩り野菜肉団子 | ごぼうサラダ |
| | 人参 | 大根 | 生しいたけ |
| | 長いも入りひつまみ | 長ねぎ | できるだし液体昆布 |
| 食材使用数 | 16 | ふるさと産品数 | 15 |
| 献立名 | ごはん | 牛乳 | 野菜入り肉団子 |
| | 長いも入りひつまみ汁 | | |

| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
|-------------|-------------|-------|--|
| ごはん | 学校給食用精白米 | 70.0 | <p>【嶽きみ入りごぼうサラダ】</p> <p>① 千切りにしたきゅうりと嶽きみはスチコンにかけて加熱し、冷却機で冷やす。</p> <p>② ①とサラダを和えて、温度を確認する。</p> <p>【長いも入りひつまみ汁】</p> <p>① 昆布でだしを取る。</p> <p>② 人参と大根はいちょう切り、しいたけは5mm幅に、白菜は1.5cm幅に、長ねぎは斜めにそれぞれ切る。</p> <p>③ 油揚げは短冊切りにし、油切りをする。</p> <p>④ ①のだしに鶏肉を加えてひと煮立ちさせ、人参、大根、しいたけ、油揚げの順に入れて煮る。</p> <p>⑤ 調味料で味付けし、ひつまみを加えて火をとおす。</p> <p>⑥ 仕上げにねぎを加え、ひと煮立ちさせる。</p> |
| 牛乳 | 牛乳 | 206.0 | |
| 野菜入り肉団子 | たれ付き彩り野菜肉団子 | 50.0 | |
| 嶽きみ入りごぼうサラダ | ごぼうサラダ | 40.0 | |
| | 嶽きみホール | 10.0 | |
| | きゅうり | 5.0 | |
| 長いも入りひつまみ汁 | 鶏もも肉 | 18.0 | |
| | 人参 | 10.0 | |
| | 大根 | 20.0 | |
| | 生しいたけ | 4.0 | |
| | 油揚げ | 8.0 | |
| | 白菜 | 25.0 | |
| | 長いも入りひつまみ | 20.0 | |
| | 長ねぎ | 5.0 | |
| | しょうゆ | 3.0 | |
| | 本みりん | 1.0 | |
| できるだし液体昆布 | 1.2 | | |
| 和風だしの素 | 0.2 | | |
| だし昆布 | 0.7 | | |

| 栄養価 | | 写真 | |
|---|----------|--------|----------|
| エネルギー | 623 Kcal | 亜鉛 | 3 mg |
| たんぱく質 | 13.9 g | ビタミンA | 185 μgRE |
| (%) | | ビタミンB1 | 0.51 mg |
| 脂質 | 21.0 g | ビタミンB2 | 0.48 mg |
| (%) | | ビタミンC | 14 mg |
| マグネシウム | 91 mg | 食物繊維 | 4.3 g |
| カルシウム | 306 mg | 食塩相当量 | 2.0 g |
| 鉄 | 1.7 mg | | |
| — 地場産物の活用について — | | | |
| <p>○中泊産：米(まっしぐら)、生しいたけ、長ねぎ</p> <p>○青森県産：牛乳、たれ付き彩り野菜肉団子、ごぼうサラダ、きゅうり、人参、大根、白菜、長いも入りひつまみ、嶽きみ、しょうゆ、できるだし液体昆布</p> <p>○県内工場：油揚げ</p> | | | |



【11月食育だより】

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯、みそ汁、おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気となっているメニューがあります。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

- 多様な食材と健康的な食生活を支える栄養バランス**
その持ち味の尊重
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現**
- 正月などの年中行事との密接な関わり**

「和食」に欠かせないもの

- 米**
昆布やかつお節、昆布、乾燥し、ほしじりたけなけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外にしたり、形を変えて用いられます。
- だし**
昆布やかつお節、昆布、乾燥し、ほしじりたけなけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外にしたり、形を変えて用いられます。
- 発酵調味料**
味噌、醤油、酒、酢

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

- 食器を正しく並べよう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ
- お箸を正しく使いましょ
- 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょ。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶこともできます。

食育の月

令和7年11月4日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さととは？

- 新鮮な旬の味覚を味わうことができる
- 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる
- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる
- 輸送距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい
- 産物が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる
- SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

11月20日(木)は「ふるさと産品給食の日」

学校給食では、みなさんに地産産物の食べ物をもっと食べながら知ってもらいたいという願いから、6月と11月の年2回、「ふるさと産品 給食の日」を設けています。今回の取組について紹介いたします。

- ごはん・・・中泊産まっしぐら一等米
- 野菜の肉団子・・・県産の鶏肉とごぼう、県産の野菜を使用したタレ付きの肉団子です。
- 献立みりごぼうサラダ・・・県産のごぼうに献立みやきゅうりを加えてサラダにしました。
- 炭いもいりひつみつ汁・・・青森県の南津軽郡から岩手県にかけて伝わる郷土料理を炭いもいりひつみつ汁として作りました。

湯に佃煮もれもある青森県に住む私たちは、食の豊かさが当たり前になっています。食の豊かさを忘れないでください。

学校給食に地場産物を活用する効果

- 地域の産業や食文化への理解を深めることができる
- 食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる
- 学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

【11月献立のお知らせ】

令和7年度 11月 こんだてのおしらせ 中畑町学校給食センター

| 日/曜 | こんだて | おもな食品 (♥印は中泊献立) | | | エネルギー kcal | おしらせ |
|------|---|---|--|--|----------------|---|
| | | 体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム | エネルギーになる 主に炭水化物・脂質 | 体の調子を整える 主にビタミン類 | | |
| 4 火 | スパゲティボリタン レタスととりだんこのスープ ヨーグルト | 牛乳 ベーコン とり とりだんこ ヨーグルト | スパゲティ バター さとう でんぷん | たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト にんじん えのきだけ レタス ビーマン | 小 613 中 700 | ビーマンは健康に辛味がない甘いトウガラシの変り種です。そこから昔は「甘トウガラシ」と呼ばれていました。 |
| 5 水 | ごはん メンチカツ・バックソース えだまめサラダ ごまみそじる | 牛乳 メンチカツ(とりにく) チキンハム とうろ みそ | ♥こめ すりごま サラダあぶら ドレッシング ごまあぶら | にんじん ♥キャベツ えだまめ たまねぎ しめじ チンゲンサイ みかん あかビーマン | 小 642 中 765 | ごまの主成分は脂質が90%、たんぱく質が20%と栄養価が高く、カルシウムや鉄分、亜鉛なども豊富に含まれています。 |
| 6 木 | ごはん あかうろのさいきょうやき メンマのしいちめちめ けんちんじる | 牛乳 あかうろ ふたにく とうろ みそ | ♥こめ サラダあぶら さといも | こんにゃく メンマ にんじん しいちん こぼろ こまつな ♥ながねぎ | 小 590 中 756 | 「こんにゃくは体の秘宝」という食べ物のことわざがあります。こんにゃくは体内の有害物を払って、健康にしてくれるという意味です。 |
| 7 金 | 牛乳 ポークビーンズカレー ふくじんづけ フルーツあんこ | 牛乳 ふたにく しいす チーズ | ♥こめ パター じゃがいも カレールウ あんこにとうろ | たまねぎ りんご トマト にんじん ふくじんづけ しょうが にんにく みかん もも パイン | 小 688 中 856 | 給食のカレーには、すりおろしたにんにくを少し使っています。日本で生産されるにんにくのはほとんどが青森県産です。 |
| 10 月 | ごはん・ひじきのり あつやきたまご とりにくとじゃがいものにも がんもどきのみそじる | 牛乳 ひじきのり たまご みそ とりにく がんもどき | ♥こめ ♥じゃがいも さとう さとう | にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ さやいんげん こまつな ♥ながねぎ | 小 621 中 762 | じゃがいもやナス、トマトやビーマンは、同じ科属の「ナス科」の植物です。色は異なりますが、みんなそっくりな形の花を咲かせます。 |
| 11 火 | しおバターコーンラーメン オクラのごまマヨあえ きなこココアあげパン | 牛乳 ふたにく とりにく | ちゅうかめん サラダあぶら バター マヨネーズ あげパン すりごま | にんじん もやし メンマ ♥キャベツ ほうれんそう ♥ながねぎ カリフラワー とうろこし オクラ きゅうり | 小 616 中 755 | かぜやインフルエンザが流行する季節です。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高めよう！ |
| 12 水 | ごはん アジフライ・バックソース ピーマンのしいちめ はくさいのみそじる | 牛乳 アジフライ ふたにく あぶらあげ みそ | ♥こめ サラダあぶら ピーマン ごまあぶら | ♥ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ パプリカ はくさい | 小 620 中 748 | 薄くなるおひしくなる白身ですが、清涼料理では大根・豆腐とともに「養生三玉」とよばれ、貴重な食材とされています。 |
| 13 木 | ちゅうかめん やきぎょうざ(2こ) ちやしのちゅうかあえ | 牛乳 とりにく ぎょうざ(ふた・とり) ふたにく なると うすらのたまご | ♥こめ サラダあぶら でんぷん ドレッシング | にんじん たまねぎ たけのこ ♥はくさい チンゲンサイ きぬさや もやし きゅうり くら | 小 658 中 811 | 一般的なちやしとは、緑豆を発酵させた緑豆ちやしのことですが、他に大豆などを発酵させたちやしもありますよ。 |
| 14 金 | ごはん あんこつひつづくね ひじきのごもくこ いももちじる | 牛乳 のちヨーグルト ひじき つくね(とりにく) さつまあげ あぶらあげ とりにく | ♥こめ サラダあぶら さとう いももち | にんじん こんにゃく とうろこし えだまめ ♥だいにん こぼろ しめじ ♥ながねぎ | 小 612 中 748 | いももちは北海道を代表する産物のじゃがいもを使い、家庭で手軽に作れる土料理です。地味よっぽどはいもだんごとも呼ばれます。 |
| 17 月 | ごはん さばのしおやき ながいものそぼろに かまぼこのみそじる | 牛乳 さば たまご ふたにく とうろ みそ | ♥こめ サラダあぶら ながいも でんぷん | たまねぎ えだまめ しょうが にんじん きくらげ ♥ほうれんそう | 小 667 中 806 | さばなどの魚には、生活習慣病を予防する体によい脂肪分が含まれています。 |
| 18 火 | ふたじゅうどん たけなみコロッケ キャベツのうめおかあえ | 牛乳 みそ ふたにく あぶらあげ かつおぶし | うどん サラダあぶら ごまあぶら コロッケ(じゃがいも) | にんじん たまねぎ しょうが こぼろ ♥ながねぎ にんにく こまつな ♥キャベツ うめ しめじ きゅうり たけなみ | 小 626 中 711 | 弘前市の郷土産とれるとうろこは「ぬきみ」といいます。「きみ」は津軽弁でとうろこしのことです。 |
| 19 水 | ごはん ゆきにんじんのポークソテー きりほしいちめこのにも とうろと豆のりスープ | 牛乳 ゆきにんじん ふたにく とりにく とうろ 厚揚げ | ♥こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら | にんじん こんにゃく ♥しいだけ ♥だいにん ほうれんそう ♥ながねぎ きりほしいちめ | 小 641 中 770 | 凍物には、青森県産の切干大根を使っています。生の大根に比べて、うま味も栄養価もアップします。 |
| 20 木 | ごはん やさしいりにくだんこ(2こ) たけなみひつづくね ながいものひつづくね | 牛乳 にくだんこ(とりにく) とりにく あぶらあげ | ♥こめ ドレッシング ながいものひつづくね いちごごま | たけなみ ♥だいにん きゅうり ♥しいだけ にんじん はくさい ながねぎ こぼろ たまねぎ | 小 660 中 806 | 今日はふるさと産品販売の日です。地元産のさくら、中泊町や青森県でとれた農産物がたくさん登場します。お楽しみに！ |
| 21 金 | 牛乳 サザエカレー ほうれんそうとしいすのあえもの あおもりぶりん | 牛乳 いか あさり さざえ しいす チーズ | ♥こめ パター ♥じゃがいも カレールウ あおもりのりん | ♥ほうれんそう りんご にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト もやし | 小 675 中 830 | ついに小畑産のサザエを使用したカレーが登場です。カレーにトッピングして、お楽しみがなカレーを召し上げてください！ |
| 25 火 | ごはん とんこつしょうゆラーメン かぼちゃしゅうまい(2こ) さやいんげんのしいちめちめ | 牛乳 のちヨーグルト しゅうまい(とり・すりみ) チキンハム ふたにく なると | ♥こめ サラダあぶら でんぷん さつままいち | にんじん キャベツ メンマ かぼちゃ ♥ながねぎ こまつな こんにゃく もやし さやいんげん | 小 614 中 722 | 小畑産は別名「冬草」とも呼ばれ、冬が旬の野菜です。野菜の中でもカルシウムを多く含んでいます。 |
| 26 水 | ごはん さんまのてりやき ちやししいちめ さつままいちのみそじる | 牛乳 さんま ふたにく とうろ みそ | ♥こめ サラダあぶら でんぷん さつままいち | にんじん もやし くら きぬさや しめじ | 小 619 中 756 | さつままいちは今から400年くらい前に中国から日本に伝えられ、鹿児島県や長崎県で栽培されるようになったとされています。 |
| 27 木 | 牛乳 ハムカツ・バックソース コールスローサラダ モロヘイヤのスープ | 牛乳 ハムカツ ポークハム とりにく | ♥こめ パター サラダあぶら ドレッシング マヨネーズ | にんじん ♥キャベツ とうろこし きゅうり たまねぎ えのきだけ モロヘイヤ | 小 665 中 794 | にんじんやモロヘイヤなどの色が濃い野菜は緑黄色野菜です。油を使わずに調理して食べるほうが、ビタミンAが吸収されやすくなります。 |
| 28 金 | ごはん ヨニかにたま マーボーあつあげ ワンタンスープ | 牛乳 かにたま(たまご・かにかま) ふたにく あつあげ | ♥こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん | たけのこ ♥はくさい くら ほうれんそう グリンピース にんじん しょうが ♥ながねぎ しいだけ | 小 606 中 750 | 豆腐や厚揚げ、みそなどの調味料である大豆には、「畑の肉」と呼ばれる成分、たんぱく質が多く含まれています。 |

11月15日 子どもの成長を祝う七五三

七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を願う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、室町や徳川で定着していた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身に付ける「袴着」、7歳で着付けに参る「おひらき」の儀式に由来します。

江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として祝儀の贈りへと広まり、現在の七五三の形となりました。

千歳飴
健康や長寿の願いが込められた、おめでたいお菓子。お祝い・お慶びの行事に最適。

赤飯
赤いお粥が、お祝い・お慶びの行事に最適。お祝い・お慶びの行事に最適。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。
※献立の材料・栄養価を知りたい方は、**給食センター(0169-3555)**まで、お問い合わせください。