

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月21日		
市町村名	鶴田町	施設名	鶴田町学校給食センター
対象学校	鶴田小学校 鶴田中学校	対象人員	853
ふるさと産品名	米	牛乳	たれ付き野菜肉団子 大根 豚ひき肉
	人参	しょうゆ	長ねぎ 木綿豆腐 なめこ
	カルシウム強化みそ おからみそ	シャインマスカット	
食材使用数	13	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	たれ付き野菜肉団子 大根のそぼろ煮
	豆腐となめこのみそ汁	シャインマスカット	

献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	学校給食用精白米(鶴田町産)	70.0	センターで炊飯する。
牛乳	牛乳	206.0	
たれ付き野菜肉団子	たれ付き彩り野菜肉団子25g	50.0	スチームコンベクションで加熱する。
大根のそぼろ煮	大根	66.0	① 大根は厚さ1cmのいちよう切りにし、下ゆでする。 ② 人参はせん切りにする。 ③ 生姜は解凍しておく。 ④ 豚ひき肉を炒め、調味料で味付けをし、そぼろあんを作る。 最後に大根を入れ、混ぜ合わせる。
	豚ひき肉	10.0	
	人参	6.0	
	冷凍おろし生姜	0.5	
	しょうゆ	1.5	
	上白糖	8.0	
	酒	0.5	
	ぴかいち	1.0	
	でんぷん	1.0	
	サラダ油	0.5	
豆腐となめこのみそ汁	木綿豆腐	40.0	① 木綿豆腐はさいの目切りにする。 ② なめこは水洗いする。 ③ 長ねぎは小口切りにする。 ④ だしパックでしっかりだしをとり、木綿豆腐、なめこを入れ、みそで味付けし、最後に長ねぎを入れる。
	なめこ	30.0	
	長ねぎ	17.0	
	カルシウム強化みそ	6.0	
	おからみそ	5.0	
	鰹の素だしパック	1.3	
シャインマスカット	シャインマスカット	54.0	

栄養価		写真	
エネルギー	605 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	24.5 g	ビタミンA	141 μgRE
(16.2 %)	ビタミンB1	0.53 mg
脂質	17.1 g	ビタミンB2	0.51 mg
(25.43 %)	ビタミンC	15 mg
マグネシウム	98 mg	食物繊維	3.8 g
カルシウム	322 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.5 mg		
— 地場産物の活用について —			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはんは鶴田町産の「はれわたり」を給食センターで炊いています。 ・たれ付き野菜肉団子は県産の鶏肉やごぼうを使用しています。 ・そぼろ煮の大根は小学5年生が授業で育てたものを使っています。 ・みそ汁の豆腐とおからみそは道の駅あるじゃで製造したものです。 ・長ねぎとシャインマスカットは給食応援隊の方が育てたものです。 			





食育だより



令和7年11月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今月の目標 「地域の食べ物を知ろう」

だんだん寒くなり、もうすぐ冬がやってきますね。気温が低くなってきているので、かせなどをひかないように、うがいや手洗いをしっかりとしましょう。



青森県には、海や山、畑など自然に恵まれた土地があるため、農林水産物が豊富にとれます。生産量日本一の「りんご」「にんにく」「ごぼう」「いか」「カシス」「あんず」の他にも、「長いも」「大根」「かぶ」「にんじん」などの野菜、「ひらめ」や「さば」「ほたて」などの魚介類も生産量・漁かく量が日本トップクラスです。



11月21日は「ふるさと産品給食の日」



学校給食では、地元青森県内でとれた農林水産物をできるだけ使うようにしています。11月21日は特に「ふるさと産品給食の日」献立にしました。主食は、鶴田産の「はれわたり」。主菜は、青森県産のごぼうが入った「たれ付き野菜肉団子」。副菜は、小学校の5年生が育てた大根を使った「大根のそぼろ煮」。汁物は、給食応援隊の方が育てた長ねぎやあるじやで作ったとうふやみそを使った「とうふとなめこのみそ汁」です。デザートには鶴田町産の「シャインマスカット」もつく予定です。鶴田町で作られたもののほかにも、青森県産の牛乳、ぶた肉、にんじん、なめこなどを使っています。生産してくれたたくさんの方たちに感謝の気持ちを忘れずに、ふるさとの味をあじわってみましょう。



勤労感謝の日に 思いを伝えよう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

ものがたり 給食

物語の中には時々、さまざまな料理が登場します。みなさんは本を読んでいるとき、「この料理食べてみたい！どんな味がするのかな？」と想像したことはありませんか？11月の給食でも、物語の中に登場する料理をいくつか再現してみました。今回、紹介する本は、学校の図書室や近くの図書館に置いてあります。ぜひ読んで、食べて、自分も物語の登場人物になってみてはいかがでしょうか。

おでん おんせんにいく
作：中川 ひろたか 絵：長谷川 義史
11月4日(火) 『おでん』

「こんどのれんきゅう、おんせんランドでもいこうか」お父さんのさつまあげさんが言いました。「あら、いいわね」お母さんのたまごさんが言いました。「おんせんランドって、ゆうえんち？」ひとりむすこのぼくくんが言いました。「ゆうえんちじゃないよ。いろんなおふろがあるんだよ」さつまあげさんがこたえました。

えっ!?おでん親子がおんせんに...?おんせんにつかりながら、たくさんのおでんが、おでんダネの絵が楽しい、ユーモアあふれるお話です。

バーガーボーイ
文：アラン・デュラント 絵：まつおかめい 訳：真珠まりこ
11月12日(水) 『ハンバーガー』

ベニーは野菜がだいじらしいハンバーガーがだいじ好き。だから、毎日毎日ハンバーガーばかり食べていた。お母さんが心配して言った。「ハンバーガーばかり食べてたら、ハンバーガーになっちゃうよ！」そしたら、ある日、本当に大きなハンバーガーになっちゃった！犬や子どもがおいかけてくる！はたして、ベニーは食べられてしまうのか？

給食室のいちにち
文：大塚菜生 絵：イシヤマアズサ
11月14日(金)
『チキンカレー』
『ブロッコリーとパプリカのサラダ』
『ももゼリー』

給食はどうやってできるの？栄養士ってどんな仕事？身支度、検収、打合せ、調理、片づけ、食に関する指導、献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士の現場がいきいきとえがかれていきます。安全でおいしい給食はどのようにして教室まで届けられるのか、楽しく学べる絵本です。





食育だより



令和7年12月
鶴田町学校給食センター
(毎月19日は食育の日)

今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。引き続き、外出後と食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。病気のウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、とくにビタミンが豊富な野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。

今月の目標
「寒さに負けない食事をしよう。」

今年のかぜをひきま宣言 / かせ予防のポイント

1 手洗いうがいをする	2 しっかり栄養をとる	3 十分な睡眠をとる
4 マスクをつける	5 人ごみを避ける	6 適度な運動をする

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビタミンA C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう!

多く含まれる食品 C ブロッコリー	多く含まれる食品 赤ピーマン	キウイフルーツ	みかん
多く含まれる食品 うなぎ	多く含まれる食品 かぼちゃ	多く含まれる食品 にんじん	多く含まれる食品 ほうれん草

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

食事の前に空気を入れかえ

部屋のドアや窓を開け、そのままにしておく、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。

冬至にゆず湯とかぼちゃ

今年は12月22日!!
冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



「ふるさと産品給食の日」給食交流会



11月21日、鶴田小学校ランチルームにて、「ふるさと産品給食の日」給食交流会をおこないました。ふだん、給食のために野菜を提供してくれている学校給食応援隊のみなさんをはじめ、町議会議員教育民生常任委員さん、社会教育委員さん、教育長さん、教育次長さん、校長先生、給食センターの調理員さんたちと一緒に、地元鶴田町や青森県の食材がいっぱいの給食を味わいながら交流を深めました。

この日の給食は、「ふるさと産品給食の日」ということで、鶴田町産のはれわたりに、青森県産とり肉とごぼうを使った「たれ付き野菜肉団子」と5年生が育てた大根を使用した「大根のそばろ煮」。給食応援隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作ったとうふ、青森県産のなめこを使った「とうふとなめこのみそしる」。そして給食応援隊の方が育てた「シャインマスカット」がデザートにつきました。

- 全て鶴田町・県産食材!
- ・ごはん
 - ・牛乳
 - ・たれ付き野菜肉団子
 - ・大根のそばろ煮
 - ・とうふとなめこのみそしる
 - ・シャインマスカット

だいこん収穫の様子(5年生)

給食応援隊の澤田さんが畑の先生です◎	たくさんとれた! やったね!
でっかい大根! よいしょ!!	当日の朝も、澤田さんがきれいに洗った大根を持ってきてくれましたよ。

今年も5年生全員での参加でした。最初は緊張した顔つきの子どもたちでしたが、栄養教諭の浜山先生による「給食ができるまでの様子」の説明を聞いているうちに、緊張がほぐれ、笑顔で参加者のみなさんと給食を楽しんでいました。どのテーブルでも給食を食べながら、「どんな給食がすき?」「何種類くらゐ野菜を作っているの?」と質問が飛びかかっていて、生産者の方々とたくさん交流することができたようです。これからも感謝の気持ちをもって給食をいただきましょうね。

●小・中学校用放送原稿

11月分

放送原稿



21

金

献立名

ごはん 牛乳 たれ付き野菜肉だんご

大根のそぼろに 豆腐となめこのみそしる シャインマスカット

● 「ふるさと産品給食の日」こんだて

学校給食では、地元青森県内でとれた農林水産物をできるだけ使うようにしています。今日は特に「ふるさと産品給食の日」献立にしました。

主食は、鶴田町産の「はれわたり」です。おかずの主菜は、青森県産のごぼうが入った「たれ付き野菜肉だんご」。副菜は、小学校の5年生が育てた大根を使った「大根のそぼろに」、しる物は、給食おうえん隊の方が育てた長ねぎやあるじゃで作った豆腐が入った「豆腐となめこのみそしる」です。そして、デザートには鶴田町産の「シャインマスカット」もつきます。

今日の給食は、鶴田町産いかににも青森県産のふた肉、なめこ、にんじんなども使っています。どうぞ、ふるさとの味を楽しんで下さい。

また、生産してくれた色々な方たちに、感謝の気持ちをわすれないようにしましょう。

●小学校用クラスルーム投稿



森山 磨理子

11月21日

令和7年11月21日（金）の給食

ごはん
牛乳
たれつきやさいにくだんご
だいこんのそぼろに
とうふとなめこのみそしる
シャインマスカット

今日は「ふるさと産品給食の日」🌟

鶴田町産や青森県産の食材をたくさん使ったメニューになっています。

🌟 ごはん...鶴田町産「はれわたり」

🌟 牛乳...青森県産

🌟 たれつき野菜肉団子...青森県産のとり肉とごぼうを使った肉団子です。

🌟 だいこんのそぼろに...5年生が育てた大根を使います。ふた肉やにんじんは青森県産です。

🌟 とうふとなめこのみそしる...給食応援隊の長ねぎ、道の駅あるじゃの豆腐やおからみそ、青森県産のなめこを使ったみそしるです。

🌟 シャインマスカット...給食応援隊の方が作った鶴田町産のシャインマスカットです🍇

自然の恵みや、生産してくれたいろいろな方たちに感謝の気持ちを忘れず、ふるさとの味を味わってみましょう🍴

今日の写真は、5年生の大根収穫かくの様子や、八百屋さん、給食応援隊の方たち、調理員さんです。感謝感謝🍌💕

ふるさと産品給食の日

令和7年11月21日
鶴田小学校



今日のこんだて

- ごはん
- 牛乳
- たれ付き野菜肉だんご
- 大根のそぼろに
- とうふとなめこのみそしる
- シャインマスカット



青森県産



鶴田町産



かんしゃの気持ちで
ふるさとの味を
味わいましょう!

