

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月10日		
市町村名	八戸市	施設名	青森県立八戸第一養護学校
対象学校	高等学校等(聾・養護学校を含む)		対象人員 139
ふるさと産品名	米	牛乳	卵
	干しいたけ	にんじん	長芋
	だいこん	豆腐	小松菜
食材使用数	18	ふるさと産品数	15
献立名	ごはん	牛乳	五目厚焼き卵
	みそけんちん汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80.0	
牛乳	牛乳	206.0	
五目厚焼き卵	五目厚焼き卵	50.0	スチコンで加熱する。
長芋のそぼろ煮	だし汁	45.0	① 干しいたけは戻し、にんじんはいちょう切り、玉ねぎと生揚げは、角切りにする。 ② だし汁に調味料と挽肉を加え煮る。 ③ その他の材料を加えて火を通し、でん粉でとろみをつけ、枝豆を加える。
	砂糖	0.8	
	めんつゆ	4.9	
	しょうゆ	1.9	
	みりん	2.1	
	おろしにんにく	0.2	
	鶏胸挽肉	18.0	
	干しいたけスライス	0.7	
	にんじん	4.5	
	たまねぎ	13.5	
	生揚げ	27.0	
	長芋 ダイスカット	36.0	
	でん粉	1.8	
	むき枝豆	4.5	
みそけんちん汁	ごま油	0.8	① 豆腐は粗くつぶしてスチコンで加熱しておく ② だいこんとにんじんはいちょう切り、小松菜は2cmざく、長ねぎは2mmにスライス。 ③ ごま油を熱し、ごぼう、だいこん、にんじんを炒め、水と出しパックと干しいたけを加えて煮る。 ④ 調味料と豆腐、小松菜、長ねぎを加えて味を調える。
	ささがきごぼう	3.8	
	だいこん	22.5	
	にんじん	7.5	
	いりこよかパック	1.5	
	干しいたけスライス	0.6	
	つきこんにゃく	7.5	
	油揚げカット	3.8	
	赤みそ	6.0	
	木綿豆腐	22.5	
小松菜	7.5		
長ねぎ	7.5		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	640 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.8 g	ビタミンA	238 μgRE
(16.8 %)	ビタミンB1	0.53 mg
脂質	22.4 g	ビタミンB2	0.56 mg
(31.5 %)	ビタミンC	14 mg
マグネシウム	103 mg	食物繊維	4.0 g
カルシウム	477 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	3.3 mg		

— 地場産物の活用について —

○青森県産の食材をふんだんに使用した献立です。
汁も具だくさんで、食べ応えのある献立です。



<献立表>

今月の
給食目標

青森県のとく産ぶっを知ろう

題 字： 4 学 部 3 年

さん

青森県では、国の食育月間である6月に加え、県産食材が豊富に出回る11月を「食育月間」として食育活動の促進をはかっています。

給食でも、普段の月以上に『食材の宝庫、青森県』の『安全でおいしい県産食材』をたくさん取り入れていきます！

<11月に使用予定の県産品>

米、小麦粉、牛乳、豚肉、鶏肉、ほたて、卵、いか、みそ、菊、長ねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、長芋、じゃがいも、キャベツ、椎きみしいたけ、りんご、こまつな、白かぶ、山東菜、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、ほうれんそう、きくらげ、フルーツゼリー、あおもりプリンなど



<給食一口メモ>

日	曜日	献立名	11月の給食一口メモ
4	火	ごはん 鯨のさんが焼き 筑前煮 揚げなすとキャベツのみそ汁 牛乳	<p>『食育』 青森県では、国の食育月間である6月に加え、青森県産食材が豊富に出回る11月を「食育月間」として、食育活動の推進を図っています。</p> <p>『食育』とは、</p> <ul style="list-style-type: none"> 【1】健康によい食べ物を選ぶ力 【2】マナーよく食べる力 【3】自然環境や食料問題について考える力 <p>を子どもたちに身につけてもらおうという取り組みです。</p> <p>給食では、皆さんが、青森県の豊かな自然に気づき、自然の恵みに感謝する気持ちを持ってくださることを願って、多くの青森県産の食材を取り入れています。</p>

<実施>

- マグロ等のフードモデルの展示
- マグロVS〇〇先生との体重対決クイズ
- 県産品に関する食育クイズ(景品付き)
- 食に関する書籍、紙芝居の紹介
- 生姜とさつまいもを使った、「この葉っぱは何の葉っぱでしょう？」クイズ