

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月21日		
市町村名	七戸町	施設名	青森県立七戸養護学校
対象学校	特別支援学校	対象人員	260
ふるさと産品名	米	牛乳	にしん味噌煮
	ちくわ	干し菊	ほうれん草
	しらたき	長ネギ	かやき煎餅
食材使用数	16	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	にしん味噌煮
	せんべい汁		菊花和え

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	66.0	1 キャベツは2cm角、ちくわは輪切りにする。 2 野菜をポイルし冷却する。 3 調味料を混ぜなじませる。
牛乳	牛乳	206.0	
にしん味噌煮	にしん味噌煮津軽味噌使用	50.0	
菊花和え	ほうれん草	22.8	
	キャベツ	22.8	
	かもめちくわ	7.6	
	干し菊	0.2	
	濃口醤油	2.2	
	三温糖	0.8	
せんべい汁	鶏肉	12.2	
	ごぼう	11.4	
	大根	6.1	
	人参	6.1	
	しらたき	6.1	
	長ネギ	6.1	
	干し椎茸	0.7	
	かやき煎餅	7.6	
	サラダ油	0.7	
	濃口醤油	2.8	
	みりん風調味料	1.5	
	料理酒	0.7	
	いりこだし	0.3	
	かつおだし	0.5	
食塩	0.1		

栄		養		価	
エネルギー	540 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	21.0 g	ビタミンA	178 μgRE		
(15.6 %)	ビタミンB1	0.41 mg		
脂質	15.8 g	ビタミンB2	0.55 mg		
(26.30 %)	ビタミンC	16 mg		
マグネシウム	82 mg	食物繊維	3.3 g		
カルシウム	452 mg	食塩相当量	1.9 g		
鉄	2.7 mg				



— 地場産物の活用について —

ごぼうや菊をよく使用しています。せんべい汁は通年人気のメニューで青森県の野菜をたくさん使用しています。
津軽味噌使用のにしんは、骨まで柔らかく小学部の子にも食べやすいので使用しています。

17	18	19	20	21
<p>ごはん みそ汁 (じゃが芋・福揚げ・わかめ) さばのみぞれ煮 きんぴらごぼう 牛乳</p>	<p>ジャージャー麺 中華スープ 辛子マヨネーズ和え ぶどうゼリー 牛乳</p>	<p>親子丼 みそ汁 (小松菜・もやし・人参) おかか和え 牛乳</p>	<p>青刷りコッペパン (いちご&マーガリン) スープ (キャベツ・ブロッコリー・ベーコン) 倉石牛コロッケ ひじきサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん せんべい汁 にんじのみそ煮 菊花和え 牛乳</p>
706kcal	701kcal	730kcal	708kcal	715kcal
<p>★血やにくになる★ さばみぞれに さつまあげ ごまわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう にんじん いんげんねぎ ★力や膽のもとになる★ ごはん あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ しいたけ ちんげんさい なのはな もやし ★力や膽のもとになる★ ちゅうかめん さとう あぶら ゼリー</p>	<p>★血やにくになる★ とりにつく たまご ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう グリンピース こまつな もやし キャベツ ブロッコリー ★力や膽のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ ベーコン くらいぎゅうコロッケ ひじき とりにつく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり れんこん ★力や膽のもとになる★ コッペパン いちご&マーガリン さとう</p>	<p>★血やにくになる★ とりにつく にんじんみそに ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ はいさいご ぎゅうにゅう にんじん だいこん こんにやく ねぎ キャベツ もやし しいたけ ほうれんそ ★力や膽のもとになる★ ごはん さとう せんべい あぶら</p>

24	25	26	27	28
<p>振り替休日</p>	<p>カレーうどん スコッチエッグ ごま和え たい焼き 牛乳</p>	<p>豚丼 みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ・油揚げ) 梅和え りんご 牛乳</p>	<p>ごはん スープ (大根・人参・ブロッコリー) あじの塩焼カレー焼き スパゲティサラダ 牛乳</p>	<p>ごはん みそけんちん汁 鮭フライ みずの炒め煮 牛乳</p>
	682kcal	696kcal	735kcal	741kcal
	<p>★血やにくになる★ とりにつく スコッチエッグ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ブロッコリー キャベツ ★力や膽のもとになる★ うどん あぶら さとう かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ ぶたにく あぶらあげ とりにつく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう しらたき しいたけ ほうれん草 もやし きゅうり にんじん りんご ★力や膽のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ</p>	<p>★血やにくになる★ ベーコン あじおこうじカレーやき ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ ★力や膽のもとになる★ ごはん スパゲティ コーン さとう</p>	<p>★血やにくになる★ とりにつく とうふ サーモンフライ さつまあげ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ごぼう だいこん にんじん ねぎ みず こんにやく ★力や膽のもとになる★ ごはん あぶら ながいも さとう</p>

※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。

11月21日は青森県の食材をたくさん使用した「ふるさと産品給食」の日です。
青森県の恵みに感謝しておいしくいただきます。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



淡泊な味で食べやすい



はくさい

はくさいは、芯の部分が肉厚でみずみしく、苦みやえぐみが少ないので食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。しつりと葉が巻き、重みがあるものを選びます。葉の黒い点は、栄養過多や低温などが原因で起こるもので、問題なく食べられます。

ミネラル豊富なみずな

みずなは、鉄やカルシウムなどが豊富に含まれています。鉄は血液中で酸素を運ぶヘモグロビンの材料になり、カルシウムは骨や歯をつくる材料になるので、どちらも成長期にとりたい大切な栄養素です。

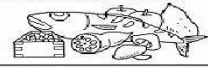



みずなは白茶で生まれたといわれている野菜で、漬物や鍋物、炒め物、サラダなどで食べられます。



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、自に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

<p>①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 

和食の基本「だし」

<p>こんぶ</p> 	<p>煮干し</p> 	<p>かつおぶし</p> 	<p>干ししいたけ</p> 
--	--	--	---

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

11月の給食目標



青森県の食材を知ろう
はくさい