


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月18日				
市町村名	七戸町、東北町		施設名	中部上北学校給食センター	
対象学校	小学校6校	中学校4校	対象人員	1811人	
ふるさと 産品名	紫黒米	みよこ米(まっしぐら)	牛乳	にんじん	木綿豆腐
	ほうれん草	赤味噌	白味噌	長ねぎ	ほたて焼売
	豚肉	ごぼう	長芋	にんにく、しょうゆ	りんごちゃん
食材使用数	16		ふるさと産品数	16	
献立名	紫黒米ごはん		牛乳	ほたて焼売	
	長芋のマーボー炒め		みそかき玉汁	りんごちゃん	
献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方		
紫黒米ごはん	精白米	63.0	① 米と紫黒米をそれぞれ洗米する ② 米に紫黒米を混ぜて通常炊飯する		
	紫黒米	0.7			
牛乳	牛乳	206.0			
ほたて焼売	ほたて焼売	36.0	① スチームコンベクションオーブンで蒸す		
長芋のマーボー炒め	ごま油	0.5	① ごぼうはささがき、長芋は2cm角に切る ② 長ねぎは小口切り ③ 熱した釜にごま油、にんにく、しょうがを入れて香りが出るまで炒める ④ 豚ひき肉、ごぼう、長芋の順で炒める ⑤ 調味料は合わせておく ⑥ 具材に火が通ったら、合わせ調味料を入れ長ねぎを入れて仕上げる		
	豚ひき肉	15.0			
	おろしにんにく	0.4			
	おろししょうが	0.2			
	ごぼう	8.0			
	長芋	36.0			
	豆板醤	0.1			
	オイスターソース	1.0			
	赤味噌	2.5			
	しょうゆ	0.1			
長ねぎ	8.0				
みそかきたま汁	いりこだしパック	1.2	① いりこだしパックで出汁をとる ② にんじんはささがき、豆腐は一口大に切る ③ にんじん、豆腐をだし汁に入れて煮る ④ だしの素、みそを入れたらでん粉でとろみをつける ⑤ 液卵を解凍し、流し入れる ⑥ ほうれん草を入れて仕上げる		
	にんじん	18.0			
	木綿豆腐	15.0			
	県産冷凍ほうれん草	10.0			
	煮干しだしの素	0.5			
	和風だしの素	0.2			
	赤味噌	4.0			
	白味噌	3.0			
でん粉	1.0				
県産冷凍液卵	20.0				
りんごちゃん	りんごちゃん	40.0			
栄 養 価			写 真		
エネルギー	595 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	24.5 g	ビタミンA	218 μgRE		
(16.5 %)	ビタミンB1	0.68 mg		
脂質	16.2 g	ビタミンB2	0.61 mg		
(24.50 %)	ビタミンC	120 mg		
マグネシウム	88 mg	食物繊維	4.4 g		
カルシウム	365 mg	食塩相当量	2.0 g		
鉄	3.1 mg				
— 地場産物の活用について —					
上北小学校の5年生が育てた紫黒米と甲地小学校3年生が育てた長芋を給食に取り入れました。また、今回は他の食材も青森県でとれたものを使用し、県産食材100%を達成しました。					

特別号
中部上北
学校給食
センター

甲地小3年生

長いもほりに密着!



長いもの葉やつるもすっかり色づいていました。



機械で土をほり、いざ収穫!

子どもがすっぽり入る深さまで土をほってから、長いもの収穫スタート!長いものを折らないように丁寧にほっていきます。



甲地小の3年生は寒空の中でも元気いっぱいです。みんな一生懸命に手やスコップを使い長いものを何本もほっていました。自分の背たけと同じ位もある長いものがほれた子も!



小さな長いもたち

畑のすみに置いてあったかわいい子いもは、来年の3年生が植えるための種いもになるのだそうです。

水洗いも丁寧に!

収穫した長いものは、水洗いしていきます。ひげは手を使って丁寧にこすって落としていました。



作業当日は、立冬ということもあり、とにかく寒い。特に、水洗いの作業中に、手袋に水がしみてしまった子も…。それでも、最後までみんなで協力し、全ての長いものを洗いました。

甲地小3年生の長いも おいしくいただきます!

子どもたちは収穫の楽しさと共に大変さを感じたようでした。

甲地小の3年生が寒い中きれいに洗ってくれた長いもは、11月18日(火)の「ふるさと産品給食」の日に使わせていただきます!





さんだてひょう



令和7年11月分
(給食回数18回)

中部上北学校給食センター
(七戸町、東北町)

日(曜日)	こんだて名	主なざいりょう名	日(曜日)	こんだて名	主なざいりょう名	日(曜日)	こんだて名	主なざいりょう名
4 (火)	マーボー豆腐 ごぼうサラダ	ちゅうか コンスープ マーボー豆腐 にんじん チンゲンサイ コンベースト コン ★たまご でんぶん ★とりガラスープ ちゅうかスープ	12 (水)	すきやきコロッケ わかめとツナの サラダ	★ぶたにく とうふ、にんじん クリンピース にんにく、しょうが マーボー豆腐の なごねぎ ごぼうサラダ ★とりガラスープ ごまドレッシング	20 (木)	オムレツ バラやき	だいこん みそしる (バラやき) ★ぶたにく ★にんにく しょうが たまねぎ あかパパリカ ★にんにく ★たまご ★みそ
5 (水)	★さきみフライ (パックソース) ひじきのために	ながいもの みそしる にんじん ★ながいも あぶらあげ だいこん ★にんにく ★みそ	13 (木)	コールスロー チョコプリン	★ぶたにく ★きゅうり ★たまねぎ にんじん ★にんにく、しょうが ★ミートソース、コンソメ ★ケチャップ、ワイン ★ごま油、パセリ	21 (金)	ももの ヨーグルトあえ ふくじんごけ	★とりにく ★にんにく、しょうが にんじん たまねぎ じゃがいも カレールー ★にんにく りんご、ぎょうちゆう ★ケチャップ、チーズ
6 (木)	さんましようがに キャベツの ごまドレあえ	★ぶたにく しょうが にんにく にんじん ごぼう ★みそ にら	14 (金)	ほつてこんが しょうゆやき *小骨に注意しましょう にくじゃが	なめこの みそしる ★ぶたにく にんじん ★とうふ ★にんにく ★ごま ★みそ なごねぎ	25 (火)	ごまずあえ ブルーベリー だいふく	★ぶたにく にんじん じゃがいも たまねぎ ごま油 ★しょうゆ ごま油、みりん しょうが、いたふ
7 (金)	コーンサラダ おとうろ コンポート	★ぶたにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ハヤシロウ マージリン ケチャップ あかワイン にんにく、しょうが	17 (月)	★いわし みそに ブロックの わふうサラダ	★ぶたにく ★にんにく にんじん、しめじ ごま油、なごねぎ ★きんちぎ ★はくさい、★みそ ★はくさい、★みそ ★きんちぎ ★ちゅうかスープ ★きんちぎ	26 (水)	トマトソース ハンバーグ ポテトサラダ	★ぶたにく じゃがいも マヨネーズ きゅうり ごま油 たまねぎ ★みそ ★しょうゆ ★にんにく、しょうが
10 (月)	げんきつくね ごぼうブルコギ	たけのこ にんじん なごねぎ とうふ ★とりガラスープ ★おくらスープ ★ちゅうかスープ ごま	18 (火)	★ふるさと 産品給食の日 (2ク) なかいちの マールー ★りんごちゃん しこまい ごぼん	★ぶたにく ★にんじん ★たまご ★ほうれんそう ★にんにく なごねぎ ★みそ ★しょうゆ ★イースターソース ★にんにく、しょうが	27 (木)	サーモンフライ (パックソース) キャベツの しおこんがあえ	★ぶたにく ★しょうゆ ★たまご ★にんにく ★ほうれんそう ★ごま油 ★しょうゆ ★たまご ★とりガラスープ ★めんつゆ
11 (火)	さばしおやき *小骨に注意しましょう ごぼうのいりに	★ぶたにく しょうゆ にんじん ごぼう なごねぎ ほししいたけ ★たまご ★しょうゆ みりん しろうゆ	19 (水)	★SUIぎゅう コロッケ (パックソース) きりしいちの サラダ	★ぶたにく にんじん たけのこ チンゲンサイ なごねぎ ちゅうかスープ ★とりガラスープ しおくらスープ	28 (金)	めだまやき ガパオ	★ぶたにく ★たまご ★しょうゆ ★にんにく ★たまねぎ しめじ ★にんにく ★みそ

(ごはんと★印は県産と県内で加工されたものです。牛乳は青森県産です。)
(献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。)

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

秋の収穫祭 秋の収穫祭は、一年の収穫を祝う大切な行事です。この日は、収穫祭の日に合わせて、収穫祭の行事を行います。この日は、収穫祭の日に合わせて、収穫祭の行事を行います。この日は、収穫祭の日に合わせて、収穫祭の行事を行います。



9月の残食

合計	2294.6kg
1日当り	114.7kg
1人当り	59.2g

11月分のエネルギーとたんぱく質の平均値

	エネルギー	たんぱく質
学校給食の基準		
小学校	650キロカロリー	21~32.5g
中学校	830キロカロリー	27~41.5g
当センター		
小学校	630キロカロリー	24.4g
中学校	773キロカロリー	28.4g

11/18「ふるさと産品給食」の日

長いものマーボーいり
甲地小学校3年生が育てた長学を使い、県産のごぼうや豚肉とマーボー風の炒め物にしました！

ほたてシューマイ
青森県産のほたてと豚肉を使ったシューマイです。

青森県産牛乳

青森県産りんごゼリー

紫黒米ごはん
上北小5年生が田植えから稲刈りまで行った紫黒米(くしくまい)を給食に提供していただきました。いつものごはんに、紫黒米を少し混ぜて炊きます。

みそかき玉汁
青森県産の卵、ほうれん草、にんじん、豆蔵、みそを使った汁物です。

18	しこまいごぼん、ぎょうちゆう、みそかきたまる、ほたてシューマイ、なかいちのマーボーいり、りんごゼリー	ぎょうちゆう、ほたてシューマイ、とうふ、たまご、ふたにく、みそ	しこまいごぼん、ながいち、でんぶん、りんごゼリー	にんじん、ほうれんそう、なごねぎ、にんにく、しょうが	小学校 596、中学校 733	小学校 245、中学校 282	今日は「ふるさと産品給食の日」です。上北小学校の5年生が育てた紫黒米と甲地小学校3年生が育てた長いものを給食に取り入れました。紫黒米と長いものマーボー炒めと一緒に食べるのもおすすめです！今日は他にも青森県でとれた食べ物をたくさん取り入れています。地域でとれた食べ物に感謝し、味わって食べましょう！
----	--	---------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------	-----------------	--