

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月14日		施設名	三戸町学校給食共同調理場	
市町村名	三戸町		対象学校	小学校2校	中学校1校
対象学校	小学校2校		対象人員	528人	
ふるさと産品名	米(はれわたり)	牛乳	いわし梅おかか煮	豚ひき肉	長芋
	大根	人参	鶏肉	ほうれん草	木綿豆腐
	冷凍液卵	干しいたけ(階上産)	長ねぎ	酒	カルシウム味噌
食材使用数	15		ふるさと産品数	15	
献立名	ご飯		牛乳	いわしの梅おかか煮	長芋のそぼろ煮
	かきたま味噌汁		りんごゼリー		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	精白米	70.0	委託炊飯
牛乳	牛乳	206.0	
いわしの梅おかか煮	いわしの梅おかか煮	40.0	スチーム
長芋のそぼろ煮	豚ひき肉	7.0	① 長芋は乱切、大根、人参はいちょう切りにする。 ② 豚ひき肉を炒め、大根、人参を煮る。 ③ 調味料を入れ、長芋を入れて煮る。 ④ すべての材料が煮えたらできあがり。
	長芋	20.0	
	大根	20.0	
	人参	7.0	
	三温糖	0.5	
	しょうゆ	1.5	
	和風だし	0.4	
かきたま味噌汁	鶏肉	10.0	① 鶏肉、豆腐は一口大に切る。 ② 干し椎茸は水で戻しておく。 ③ だしをとり、煮立ったら鶏肉と干し椎茸を入れる。 ④ アクをとり、豆腐、ほうれん草を入れ、味噌を入れる。 ⑤ 最後に溶き卵を流し入れ、仕上げに長ねぎを入れる。
	ほうれん草(冷凍カット)	10.0	
	木綿豆腐	25.0	
	冷凍全卵	25.0	
	干しいたけ	0.5	
	長ねぎ	10.0	
	いりこパック	2.5	
	カルシウム味噌	6.5	
酒	1.0		
りんごゼリー	りんごゼリー	40.0	自然解凍

栄 養 価	
エネルギー	641 Kcal
たんぱく質	30.6 g
(19.0 %)
脂質	20.6 g
(30.00 %)
マグネシウム	100 mg
カルシウム	509 mg
鉄	3.7 mg
亜鉛	4 mg
ビタミンA	242 μgRE
ビタミンB1	0.55 mg
ビタミンB2	0.64 mg
ビタミンC	125 mg
食物繊維	4.0 g
食塩相当量	2.0 g

— 地場産物の活用について —
 地元産の野菜が多く使用できるように、八百屋さんと連携をとって納品していただいている。



11月号 放送原稿



14金

ごはん、牛乳
いわしのうめおかかに、かきたまみそしる
ながいものそばろに、りんごちゃんゼリー

● ふるさと産品給食の日

今日の給食はふるさと産品給食で、すべての食材が、三戸産、青森県産となっています。この日はわたしたちの住んでいる青森県で育った米・野菜・果物など知ってもらおう、好きになってほしいという願いから生まれました。青森県のうまみがつまった献立になっています。青森県の自然の恵みや食べ物を作ってくれる人たちに感謝して、「ふるさと産品給食」をいただきましょう。

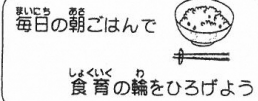


令和7年11月分 Instagram

献立のおしらせ

三戸町学校給食共同調理場 電話 23-3734

三戸町食育推進キャッチフレーズ



日 曜	献立名	肉・血となる食品	体温・熱になる食品	体の調子を整える食品	ねつりょう kcal	たんぱくしゅつ g
		たんぱく質 カルシウム源	たんずいかぶつ しぼり	ビタミン類 むきし		
4 火	ごはん、牛乳、だいずミートはるまき ちゅうかとうふスープ キャベツとひきにくいため	牛乳、とうふ、ぶたにく はるまき	こめ、でんぶん、米油 ごまあぶら	キャベツ、とうもろこし にんじん、ねぎ、はくさい もやし、たけのこ、しいたけ	小学 620 中学 792	小学 20.8 中学 26.7
5 水	フォカッチャ、牛乳、フィレオチキン ポトフ、ペンネナポリタン	牛乳、ベーコン ウインナー、とりにく	パンネ、フォカッチャ じゃがいも さんおんとう、米油	だいごん、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、マッシュルーム トマトピューレー	小学 569 中学 696	小学 28.8 中学 34.2
6 木	ごはん、牛乳 かみかみごぼう入りバーグ、クッパスープ ピーマンいため	牛乳、とうふ、ぶたにく たまご かみかみごぼう入りバーグ	こめ、ピーマン さんおんとう ごまあぶら	キャベツ、しょうが、にんじん たまご、もやし きくらげ	小学 625 中学 814	小学 27.1 中学 33.9
7 金	むぎごはん、牛乳、ポークカレー ふくじんづけあえ、りんご	牛乳 ぶたにく	こめ、むぎ、じゃがいも カレールー	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ りんご	小学 620 中学 836	小学 18.4 中学 23.6
10 月	ごはん、牛乳、さけたつたあげ ひつまみ、もやしとツナのごまだれサラダ	牛乳、シーチキン とりにく、さけたつたあげ	こめ、米油、ごま ドレッシング すいとん(長芋入り)	キャベツ、きゅうり、ごぼう とうもろこし、にんじん、ねぎ もやし、しいたけ	小学 607 中学 786	小学 23.2 中学 27.9
11 火	ごはん、牛乳 キャベツいりつくねソースあじ よしのじる、三色そぼろ	牛乳、とりにく、ぶたにく いりたまご、つくねソース	こめ、さといも でんぶん、さんおんとう ごまあぶら	ごんにやく、ごぼう、ごまつな しょうが、だいごん、たまねぎ にんじん	小学 637 中学 811	小学 24.0 中学 29.8
12 水	パイタンスロメ、ジョアストロベリー 焼きコロッケ、だいごんのナムル	なると ぶたにく ジョアストロベリー	ちゅうかめん 米油 コロッケ	だいごん、たまねぎ、にんじん はくさい、ほうれんそう、もやし きくらげ	小学 649 中学 803	小学 21.1 中学 28.0
13 木	ごはん、牛乳、とうふハンバーグ ひきなじる、肉ごまつなあんかけ	牛乳、とうふ、ぶたにく みそ、とうふハンバーグ	こめ でんぶん ごまあぶら	ごぼう、ごまつな、しょうが だいごん、にんじん、もやし	小学 599 中学 764	小学 24.2 中学 30.1
14 金	ごはん、牛乳、いわしのうめおかか にかきたまみそしる、ながいものそぼろに りんごちゃんゼリー	牛乳、とうふ、とりにく ぶたにく、たまご、みそ いわし	こめ、ながいも さんおんとう りんごちゃんゼリー	だいごん、にんじん、ねぎ ほうれんそう、しいたけ	小学 638 中学 808	小学 30.8 中学 37.7
17 月	ごはん、牛乳、ごぼういりしのだ すまじる こじわり(福井県の郷土料理)	牛乳、だいず、とうふ 油あげ、なると、とりにく ちくわ、ごぼう入り信田	こめ はるさめ さんおんとう	だいごん、にんじん、ねぎ ほうれんそう、しいたけ	小学 584 中学 748	小学 23.5 中学 29.9
18 火	ごはん、牛乳、さばのみそに、おおびら (長野県の郷土料理)、ほうれん草のしそ ごんぶあえ、あじつけのり、さば	牛乳、油あげ、こやどう ふ、とりにく、こんぶ、あ じつけのり、さば	こめ さといも ごま	いとごんにやく、ごぼう だいごん、にんじん ほうれんそう、もやし、しいたけ	小学 616 中学 767	小学 27.7 中学 33.6
19 水	まるパン、牛乳、ハムカツ さつまいものシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳、白いんげん ベーコン、ハムカツ	まるパン、さつまいも、 米油、ベジャメルルウ (CaFe)、ドレッシング	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん、パセリ ブロッコリー	小学 636 中学 786	小学 22.8 中学 27.1
20 木	ごはん、牛乳、にくだんご(小2・他3) 、もずくスープ、こやどうふのそぼろ に、ごうなごつくだに	牛乳、こやどうふ、ごう なご、ぶたにく、たまご、 もずく、にくだんご	こめ、でんぶん さんおんとう ごまあぶら	いとごんにやく、さやいんげん にんじん、ねぎ、えのきたけ しいたけ	小学 588 中学 795	小学 25.3 中学 33.9
21 金	ごはん、牛乳、とりにくのうめふうみやき き、じゃがいもいりわかめじる、もやしの ちゅうかいため	牛乳、とうふ、油あげ ぶたにく、わかめ、みそ とりにくのうめふうみやき	こめ じゃがいも ごまあぶら	とうもろこし、にら、にんじん もやし、たけのこ	小学 582 中学 741	小学 25.8 中学 30.9
25 火	ごはん、牛乳、くきわかめカツ はくさいのみそしる、ごもくきんびら	牛乳、とうふ、油あげ みそ、荳わかめカツ さつまあげ	こめ、さんおんとう 米油、ごまあぶら ごま	いとごんにやく、ごぼう ごまつな、にんじん、はくさい れんこん	小学 620 中学 788	小学 19.2 中学 24.1
26 水	カレーうどん、牛乳、あげパン ツナサラダ	牛乳 シーチキン ぶたにく	あげパン、うどん ノンエッグマヨネーズ とるけるカレーフレーク	キャベツ、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ ブロッコリー	小学 602 中学 765	小学 21.6 中学 27.2
27 木	ごはん、牛乳、さわらさいきょうやき せんべいじる(小1・他2) やさしいため	牛乳、とりにく、ぶたにく さわら	こめ おつゆせんべい ごまあぶら	キャベツ、ごぼう、とうもろこし にんじん、ねぎ、あかピーマン もやし、しいたけ	小学 621 中学 846	小学 18.2 中学 23.7
28 金	ごはん、牛乳 やさいかきあげどん(てんつゆ) さといものみそしる、かぶのゆかりあえ	牛乳 なまあげ みそ	こめ さといも 米油	かぶ、キャベツ、きゅうり にんじん、ねぎ、しいたけ ゆかり、ごぼう、たまねぎ	小学 639 中学 797	小学 17.7 中学 22.2

※米(三戸産はれわたり)・牛乳は青森県産を使用しています。※給食で使用する野菜は三戸産・青森県産を優先しております。 ※毎月19日は食育の日 ※8のつく日はカミカミデー
※魚の骨に注意して食べましょう。※給食は小学生350円、中学生380円で作られています。子育てを応援するために、おうちの人に負担がないようにしています。残さずいただきます。 ※11月14日は「三戸郡ふるさと産品給食の日」で、すべての食材が三戸産・青森県産となっています。 ※都合により献立が変更になる場合があります。

11月24日は和食の日



みんなで「和食文化」を守ろう!

和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食、日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恵みのうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や努力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。