

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月14日		
市町村名	新郷村	施設名	新郷村立新郷小学校
対象学校	小学校		対象人員 77
ふるさと 産品名	米	飲むヨーグルト	鶏卵 豆腐 ほうれんそう
	長ねぎ	みそ	いわし梅おかか煮 ながいも 鶏ひき肉
	にんじん	干しいたけ	りんごちゃんゼリー
食材使用数	13	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	飲むヨーグルト	かきたまみそ汁
	いわし梅おかか煮	長いものそぼろ煮	りんごゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	80.0	① 米を洗い炊飯する
	水	120.0	
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	150.0	
かきたまみそ汁	鶏卵	20.0	① 卵は溶きほぐす ② 豆腐はさいの目に切る ③ 長ねぎは小口に切る ④ だしをとり、豆腐、ほうれん草を煮てみそを入れる ⑤ 水溶きでんぷんをいれ、卵を回しいれる
	豆腐	25.0	
	ほうれんそう(冷凍)	15.0	
	長ねぎ	10.0	
	みそ	5.6	
	煮干し	2.0	
	でんぷん	0.7	
いわし梅おかか煮	いわし梅おかか煮	40.0	① 蒸し、配食する。
長いものそぼろ煮	ながいも	50.0	① ながいもは一口大に切る ② にんじんはいちょう切り ③ 干しいたけは戻しておく ④ 鶏ひき肉をからいりし水を加え、干しいたけにんじん、ながいもを入れて煮る ⑤ 野菜が煮えたら、調味料を入れ味を調える
	鶏ひき肉	20.0	
	にんじん	8.0	
	干しいたけ	1.0	
	おろしにんにく	0.5	
	和風だし	9.4	
	こいくち醤油	1.7	
	砂糖	0.3	
	清酒	0.5	
	りんごゼリー	りんごちゃんゼリー	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	631 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.1 g	ビタミンA	182 μgRE
(16.5 %)	ビタミンB1	0.22 mg
脂質	12.2 g	ビタミンB2	0.48 mg
(17.4 %)	ビタミンC	119 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	4.4 g
カルシウム	264 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	3.4 mg		



— 地場産物の活用について —
 11月は県産の野菜が多く出回るため、給食にも活用しやすい。
 米、飲むヨーグルト、干しいたけ、みそなど、新郷村産のものを使用することができた。

11月号

放送原稿



14金

ごはん、のむヨーグルト
かきたまみそしる、いわしのうめおかかに
ながいものそばろに、りんごゼリー

● ふるさと産品給食の日

今日は「ふるさと産品給食の日」です新郷村を含む三戸郡内6町村ではこの「ふるさと産品給食の日」に「三戸郡ふるさと元気給食」として青森県産と三戸郡内の特産物を使った同じ給食をだすことにしました。オール青森県産をめざしています。「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。体とその土地は分けることができないという意味です。地域の食べ物を食べて元気にすごしましょう。

☆今月の給食目標☆
感謝して食べよう



11月給食だより

今月の新郷産は…

米、みそ、飲むヨーグルト、
干しいたけ、



※産地が変更になることもあります。

令和7年11月分予定献立表

給食日	献立名	血や肉をつくる食品			熱量	たんぱく質 グラム
		たんぱく質・カルシウム	たんすいかぶつ・しぼう	体の調子をとのえる食品 ビタミン類・むき質	Kカロリー	
5 水	たまごスープ わかたけのだ ピーマンいため	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりこ、あぶらあげ かのこいか ハム	こめ でんぶん ピーマン なたねあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン ほしいたけ	小 638 中 787	小 23.4 中 27.1
6 木	やきいも ブロッコリーのツナマヨえ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう まぐろツナ	ちゅうかめん こま さつまいも マヨネーズ	キャベツ にんじん にら ねぎ きくらげ しょうが ブロッコリー どうもろこし	小 624 中 741	小 24.5 中 30.4
7 金	あざりとわかめのみそしる メンチカツ(ソース) きりほしだいこんのいためもの	ぎゅうにゅう あざり もめんどうふ わかめ きりほしだいこんにや く さつまあげ	こめ なたねあぶら	きりほしだいこん にんじん	小 702 中 847	小 23.2 中 26.3
10 月	とんじる そばのみそに ほうれんそうのじゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ みそ そばのみそに ちりめん	こめ じゃがいも	キャベツ ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ ほうれんそう もやし	小 650 中 824	小 32.1 中 38.6
11 火	だいこんのみそしる あおしそとりつくね けんさんやさいのなんばんみそいため	ぎゅうにゅう もめんどうふ あぶらあげ みそ あおしそとりつくね	こめ なたねあぶら	だいこん はだいこん キャベツ きりほしだいこん まぐろ なんばんみそ	小 642 中 791	小 22.6 中 25.4
12 水	とうふともずくのみそしる なりのからあげ ひじきのいため煮	とりこ あぶらあげ もめんどうふ もずく みそ だいす いとんにやく	こめ なたねあぶら さとう	ほしいたけ ほうれんそう ねぎ さやいんげん	小 763 中 909	小 30.7 中 34.5
13 木	ゆきになんじんパン コーンポタージュスープ ブルーオールド ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう たまご	ゆきになんじんパン さとう ドレッシング	たまねぎ どうもろこし キャベツ ブロッコリー	小 648 中 859	小 23.5 中 29.6
14 金	のむヨーグルト 【ふるさと元気給食】 かきたまみそしる いわしのうめおかかに ながいものそばろに りんごゼリー	たまご もめんどうふ みそ いわしのうめおかかに とりにく	こめ でんぶん ながいも さとう ゼリー	ほうれんそう にんじん しいたけ	小 631 中 752	小 26.1 中 29.3
17 月	さつま汁 あじいりさんが きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いとんにやく もめんどうふ みそ あじ かまぼ こ	こめ さつまいも さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	小 624 中 761	小 26.1 中 30.3
18 火	はくさいとうふのスープ かみかみだいこんツナ きりほしだいこんのサラダ 【かみかみデー】	ぎゅうにゅう もめんどうふ ちくわ たまご まぐろツナ	こめ なたねあぶら マヨネーズ こま	はくさい にんじん ねぎ しょうが きりほしだいこん きゅうり どうもろこし	小 653 中 823	小 21.5 中 25.8
19 水	のっぺい汁 メバルごはんしょうゆやき ぶたにくのしょうがふうみ	ぎゅうにゅう もめんどうふ あぶらあげ メバル ぶたにく	こめ さいいも でんぶん ドレッシング	にんじん だいこん ごぼう キャベツ たまねぎ しょうが	小 656 中 796	小 30.3 中 35.1
20 木	あじつけゆでたまご やさいいためふきませ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう たまご	ちゅうかめん さとう でんぶん なたねあぶら	ねぎ しょうが ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	小 655 中 801	小 31.1 中 37.0
21 金	すましじる アブラノサメにつけ にくいやが あじつけのり	ぎゅうにゅう もめんどうふ なたねま みそ アブラノサメ ぶたにく いと んにやく あじつけのり	こめ はるさめ じゃがいも さとう	ほしいたけ みつば たまねぎ にんじん さやいんげん	小 595 中 729	小 25.5 中 29.7
25 火	ABCスープ ルーローハンのぐ ひよこまめのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにくと りにく うずらたまご※ ひよこまめ まぐろツナ チーズ	こめ じゃがいも マカロニ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん ハセリ たけのこ ごまつな しょうが きゅうり	小 715 中 914	小 28.8 中 37.0
26 水	ちゅうかあんかけどうふ ほうぎょうざ(1こ) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ むきえび ほうぎょうざ ハム	こめ でんぶん はるさめ ドレッシング	はくさい たけのこ ねぎ きくらげ ほしいたけ もやし きゅうり にんじん	小 630 中 765	小 24.6 中 28.5
27 木	かぼちゃ天ぷら しょうがみそでん	とりにく たまご ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ こんにやく みそ	うどん なたねあぶら さとう	キャベツ にんじん ほしいたけ かぼちゃでんぶら しょうが	小 626 中 771	小 28.2 中 35.2
28 金	あおもりがっぱいカレーライス ジョア てつこつサラダ りんご むぎごはん	ぶたにく ジョア ひじき ちりめん チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも ドレッシング	ねぎ ごぼう りんご しょうが きゅうり にんじん	小 686 中 887	小 20.6 中 25.6



よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないとい食べられない伝統的な食べ物敬遠され、やわらかく口当たりよい食べ物好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



かむことの効果

- 消化を助ける! 食べ物かみによって腸がゆがれ、だ液とよく混ぜることで胃や腸での消化がよくなります。
- 太りにくくなる! よくかんで、ゆづりつぶして食べることで、腸が刺激されて基礎代謝を高め、すくなく、食べ過ぎを防ぎます。
- 歯並びをよくする! 歯の土台の歯槽骨をしっかりと固めることで、歯並びがよくなります。
- 顔のほたるきをよくする! 顔の血管がよくなり、さまざまな刺激を受けることで、血流がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。



新郷中学校 11月27日(木) バイクン給食です。