

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月12日	Aブロック：4,398人			
	令和6年6月11日	Bブロック：4,139人			
市町村名	八戸市	施設名	八戸市立学校西地区給食センター		
対象学校	小学校24校	中学校13校	対象人員	8,537人	
ふるさと産品名	米	牛乳	さめの煮つけ	ぶた肉	長いも
	糸こんにゃく	アスパラガス	切り干し大根	豆腐	油揚げ
	長ねぎ	白みそ	あおもりぷりん	こいくちしょうゆ	
食材使用数	16		ふるさと産品数	14	
献立名	ごはん	牛乳	さめの煮つけ	肉なが煮	
	切り干し大根のみそ汁		あおもりぷりん		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
さめの煮つけ	さめの煮つけ	30.0	
肉なが煮	ぶた肉	20.0	① ぶた肉は一口大、にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。 糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。 アスパラガスはゆでて、2cm長さに切る。 ② 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、沸騰してきたらぶた肉、玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、長いもの順に入れ、中火で煮る。 ③ 長いもとにんじんがやわらかくなってきたら火を止め、ゆでたアスパラガスを加える。
	長いも	50.0	
	にんじん	8.0	
	玉ねぎ	15.0	
	糸こんにゃく	15.0	
	アスパラガス	5.0	
	こいくちしょうゆ	1.9	
	上白糖	0.4	
	本みりん	0.4	
	和風だしの素	0.1	
切り干し大根のみそ汁	切り干し大根	4.0	① 切り干し大根は戻しておく。 にんじんはささがき、長ねぎは小口切りにする。油揚げは縦半分に切り、5mmに切り油抜きをする。 ② 煮干しでだしをとる。 ③ だし汁に冷凍豆腐、切り干し大根、油揚げ、にんじん順に加え調味し最後に長ねぎを加える。
	冷凍豆腐	30.0	
	にんじん	8.0	
	油揚げ	3.0	
	長ねぎ	8.0	
	煮干し	3.0	
	白みそ	8.0	
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	659 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	29.3 g	ビタミンA	204 μgRE
(17.8 %)	ビタミンB1	0.71 mg
脂質	18.5 g	ビタミンB2	0.48 mg
(25.30 %)	ビタミンC	9 mg
マグネシウム	139 mg	食物繊維	3.3 g
カルシウム	421 mg	食塩相当量	1.8 g
鉄	4.5 mg		

— 地場産物の活用について —

肉なが煮は、肉じゃがのじゃがいもを長いもに変えた料理です。いつもは冷凍を使っているアスパラガスですが今の時期は県内産の生のものを使用しています。食材だけではなく、みそ、しょうゆ、清酒などの調味料は市内または県内工場で加工されたのものを使用しています。

