

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月14日		
市町村名	八戸市	施設名	八戸市立学校東地区給食センター
対象学校	小学校10校、中学校6校	対象人員	3,686人
ふるさと産品名	米	牛乳	県産厚焼き卵 豚肉 長いも
	大根	なんばんみそ	おつゆせんべい ごぼう こいくちしょうゆ
	あおもりプリン		
食材使用数	15	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	県産厚焼き卵 長いものなんばんみそ炒め
	せんべい汁 あおもりプリン		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
県産厚焼き卵	県産厚焼き卵	40.0	
長いものなんばんみそ炒め	豚もも肉	9.0	1 豚もも肉は、一口大の大きさに切る。 長いも、大根は2mmの厚さのいちょう切り、にんじんはさがきに切る。 2 サラダ油を入れ、豚もも肉を炒める。 にんじん、大根、長いもの順で炒める。 3 火が通ったら、なんばんみそを加え調味する。
	長いも	14.0	
	大根	7.0	
	にんじん	5.0	
	なんばんみそ甘口	4.5	
	サラダ油	0.2	
せんべい汁	鶏肉	12.0	1 煮干しでだしをとる。 2 にんじんとごぼうはさがきがき、長ねぎは小口切りにする。 せんべいは4等分に割っておく。 3 鶏肉は薄切りにする。 4 干しいたけは戻して薄切りにする。 5 だし汁にごぼう、にんじん、干しいたけを入れて煮る。 柔らかくなってきたら鶏肉を加える。 6 鶏肉が煮えたら清酒、醤油で味をつける。 7 汁が沸騰したところにせんべいを入れ、沸騰したまま約3分煮込む。 8 長ねぎを加え、ひと煮立ちさせて、火を止める。
	にんじん	10.0	
	ごぼう	15.0	
	干しいたけ	0.5	
	長ねぎ	10.0	
	おつゆせんべい	15.0	
	煮干し	2.3	
	こいくちしょうゆ	7.0	
清酒	0.6		
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	625 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	24.6 g	ビタミンA	238 μgRE
(15.7 %)	ビタミンB1	0.55 mg
脂質	15.3 g	ビタミンB2	0.60 mg
(22.0 %)	ビタミンC	6 mg
マグネシウム	110 mg	食物繊維	2.5 g
カルシウム	456 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.7 mg		



— 地場産物の活用について —

「長いものなんばんみそ炒め」に使用したなんばんみそは、大根と人参などの野菜と唐辛子をもろみで漬け込んだ漬物です。五戸町の工場で作られ、県南地方で食べられている郷土料理です。
 調味料として活用し炒め物にしたところ、ほくほくとした長いもやパリパリとしたなんばんみその食感が楽しめるごはんに合うおかずとなりました。