

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月12日		施設名	十和田・六戸学校給食センター				
市町村名	十和田市・六戸町		対象学校	小学校15校 中学校10校	対象人員	4,963		
ふるさと産品名	精白米	牛乳	しじみ貝	白みそ	糀みそ			
	厚焼玉子	豚肉	ごぼう	つきこんにやく	赤みそ			
	しょうゆ	りんごゼリー						
食材使用数	14		ふるさと産品数	12				
献立名	ごはん	牛乳	厚焼玉子	ごぼうプルコギ				
	しじみ汁	りんごゼリー						
献立名	材料名	分量 g	作り方					
ごはん	精白米	70.0						
牛乳	牛乳	206.0						
厚焼玉子	厚焼玉子	50.0	袋ごとボイルする。					
ごぼうプルコギ	プルコギ用豚肉	32.0	1 下処理をする。ささがきごぼうは洗う。 つきこんにやくは洗う。 干し椎茸はもどす。 2 砂糖、和風だし、みそ、しょうゆは混ぜておく。 3 つきこんにやくは釜に入れ、軽く炒める。 豚肉と生姜を入れ酒を振りかけながら炒める。 4 ささがきごぼうと干し椎茸を入れて軽く炒めたら、調味料を入れて炒め煮にする。 5 白ごまを入れ、味を見て仕上げにごま油をかけて出来上がり。					
	ささがきごぼう	37.0						
	つきこんにやく	20.0						
	干し椎茸スライス	0.5						
	白いりごま	0.2						
	おろししょうが	0.5						
	酒	2.3						
	砂糖	0.2						
	和風だし	0.1						
	赤みそ	2.0						
	しょうゆ	0.3						
ごま油	0.3							
しじみ汁	しじみ貝	12.0	1 しじみを洗う。 2 釜にしじみを入れて煮る。 3 沸騰したらあくをとり、調味料を入れて味を整える。					
	酒	2.3						
	和風だし	0.5						
	こんぶだし	0.5						
	白みそ	3.0						
	糀みそ	3.0						
	塩	0.2						
りんごゼリー	りんごゼリー	40.0	自然解凍する。					
栄養価			写真					
エネルギー	589 Kcal	亜鉛	4 mg					
たんぱく質	23.2 g	ビタミンA	134 μgRE					
(15.8 %)	ビタミンB1	0.51 mg					
脂質	16.1 g	ビタミンB2	0.56 mg					
(24.60 %)	ビタミンC	117 mg					
マグネシウム	76 mg	食物繊維	5.0 g					
カルシウム	328 mg	食塩相当量	2.4 g					
鉄	3.7 mg							
— 地場産物の活用について —								
地元、十和田市産の米やごぼうをはじめとして、農産物や水産物など、食に恵まれた青森県の特徴を生かし、幅広い種類の食材を取り入れた献立としています。ごぼうは子供たちも食べやすく、ごはんの進むプルコギ風の料理で提供しています。								