

報告書

実施月日	令和6年6月11日		
市町村名	七戸町・東北町	施設名	中部上北学校給食センター
対象学校	小学校6校	中学校4校	対象人員 2,142
ふるさと産品名	米	牛乳	県産ポークメンチカツ 長芋 鶏肉
	ごぼう	めんつゆ	しょうゆ 昆布だしパック しじみ貝
	赤味噌	白味噌	
食材使用数	17	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん 牛乳 しじみ汁 県産ポークメンチカツ 長芋のうま煮		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん 牛乳 県産ポークメンチカツ 長芋のうま煮 しじみ汁	学校給食用精白米	70.0	【ポークメンチカツ】 ① フライヤーで揚げる。 【長芋のうま煮】 ① 長芋は厚めいちょう切り、にんじんいちょう切りにする。ごぼうは厚めの小口切り、椎茸は戻す ② 鶏肉に酒をまぶしておき、炒める。色が変わったら、砂糖、しょうゆ、めんつゆで味をつけて炒める。 ③ 竹の子、こんにゃく、干し椎茸(戻し汁ごと)にんじん、ごぼうを加え、煮込む ④ 長芋を加えのほかの調味料を加え煮込む ⑤ むき枝まめを加えて混ぜ、汁がほぼなくなるまで煮込む 【しじみ汁】 ① しじみ貝は洗い、だし袋に入れる。 ② 釜に水を張り、だし昆布、①を入れてだしをとりながら貝を加熱する。 ③ 湧いてきたら、だし昆布をひきあげ、貝は加熱を確認して袋から出しておく ④ 汁に味噌・調味料等を加えて仕上げる ⑤ 配缶時にしじみ貝を計り食缶に入れ、そこに汁を配食する。
	牛乳	206.0	
	県産ポークメンチカツ	60.0	
	菜種油	6.0	
	パックソース	3.0	
	長芋	30.0	
	鶏肉(もも角切り)	15.0	
	ちぎりこんにゃく	10.0	
	にんじん	5.0	
	ごぼう	5.0	
	たけのこ短冊水煮	5.0	
	冷凍むき枝豆	3.0	
	干し椎茸	1.0	
	酒(清酒)	1.0	
	砂糖	0.9	
	本だし	0.5	
	めんつゆ	2.5	
	しょうゆ	0.9	
	本みりん	0.5	
	しじみ貝	14.0	
酒(清酒)	1.0		
赤味噌	3.5		
白味噌	3.5		
昆布だしパック	1.0		
素材力昆布だし	0.5		
塩	0.3		

栄		養		価	
エネルギー	651 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	23.2 g	ビタミンA	126 μgRE		
(14.3 %)	ビタミンB1	0.66 mg		
脂質	23.8 g	ビタミンB2	0.51 mg		
(32.90 %)	ビタミンC	7 mg		
マグネシウム	72 mg	食物繊維	3.0 g		
カルシウム	293 mg	食塩相当量	2.5 g		
鉄	2.4 mg				

— 地場産物の活用について —

東北町でとれる長芋やしじみ貝をふんだんに取り入れた献立です。すべての料理に青森県産の食材がちりばめられた、シンプルでも郷土の食材豊富な献立です。長芋は年間契約で通年東北町産で利用できるように地元の農協の取り計らってもらっています。

