

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月14日	
市町村名	三戸町	施設名
対象学校	小学校2校 中学校1校 高校1校	対象人員
	640人	
ふるさと産品名	ご飯(はれわたり) 牛乳	いわしりんご煮
	切干大根(青森県産) きゅうり	だけきみ
	長いも入りひつまみ(三戸町産) 鶏肉	ごぼう
	干し椎茸(階上町産)	キャベツ
	長ねぎ	あおもりプリン
	酒	しょうゆ
食材使用数	16	ふるさと産品数
	15	
献立名	ご飯	牛乳
	いわしのりんご煮	切干大根とだけきみの和風サラダ
	長いも入りひつまみ	あおもりプリン

献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	米	70.0	委託炊飯
牛乳	牛乳	206.0	
いわしのりんご煮	いわしのりんご煮	50.0	スチーム
切干大根とだけきみの和風サラダ	切干大根	7.5	① 切干大根は水で戻して、沸騰したところに入れて茹でて冷却する。 ② きゅうりは輪切りにし、茹でて冷却する。だけきみも茹でて冷却する。 ③ すべてをドレッシングであえる。
	きゅうり	20.0	
	だけきみ	6.0	
	和風ドレッシング	6.0	
長いも入りひつまみ	長いも入りひつまみ	22.0	① にんじん、ごぼうはさがき、キャベツはざく切り、干し椎茸は水で戻しておく。長ねぎは小口切りにする。 ② 釜に水を入れにんじん、ごぼうから入れる。アクをとったら干し椎茸を入れて煮る。 ③ ②に鶏肉を入れ火が通ったらキャベツと調味料を入れる。 ④ ③にひつまみを入れ、味を調えたら仕上げに長ねぎを入れる。
	鶏肉	10.0	
	にんじん(さがき)	10.0	
	ごぼう(さがき)	10.0	
	干し椎茸(千切り)	0.5	
	キャベツ	20.0	
	長ねぎ(小口切り)	7.0	
	和風だし	0.8	
	しょうゆ	5.0	
	みりん	1.0	
酒	1.0		
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	自然解凍

栄		養		価	
エネルギー	638 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	24.1 g	ビタミンA	163 μgRE		
(	15.1 %)	ビタミンB1	0.51 mg		
脂質	18.5 g	ビタミンB2	0.60 mg		
(	26.00 %)	ビタミンC	18 mg		
マグネシウム	128 mg	食物繊維	4.5 g		
カルシウム	492 mg	食塩相当量	1.9 g		
鉄	3.0 mg				



— 地場産物の活用について —

郷土料理で地場産物でもある、長いも入りひつまみと、せんべい汁は毎月給食の献立に取り入れています。