

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月14日		
市町村名	五戸町	施設名	五戸町立学校給食センター
対象学校	小学校4校	中学校3校	対象人員 905
ふるさと産品名	学校給食米	牛乳	いわしのりんご煮 県産アスパラ キャベツ
	嶽きみホール	鶏肉	にんじん ごぼう 大根
	干しいたけ	ひつつみ	料理用清酒 ねぎ あおもりプリン
食材使用数	15	ふるさと産品数	15
献立名	ごはん	牛乳	いわしのりんご煮 県産アスパラと嶽きみのサラダ
	ひつつみ	あおもりプリン	

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん 牛乳 いわしのりんご煮 県産アスパラと嶽きみのサラダ ひつつみ	学校給食米	70.0	① スチームコンベクションで加熱する ① 野菜は全て茹で、冷却する ② ドレッシングで和える  <処理> ・ にんじん、ごぼうはさがきにする ・ 大根は5mmちょう切り ・ 干しいたけは戻し、戻し汁も使用 ・ ねぎはななめ切り ① 煮干しでだしとり ② 肉、酒 ③ にんじん、ごぼう ④ 大根、しいたけ、戻し汁を入れる ⑤ ひつつみを入れる ⑥ 調味料で味を調える ⑦ ねぎを入れる
	普通牛乳	206.0	
	いわしのりんご煮	40.0	
	県産アスパラカット	12.0	
	キャベツ	35.0	
	嶽きみホール	8.0	
	香りごまドレッシング	8.0	
	鶏肉(うす切り)	18.0	
	人参	8.0	
	ごぼう	8.0	
	大根	15.0	
	干しいたけ	0.8	
	ひつつみ	30.0	
	料理用清酒	1.0	
	ねぎ	10.0	
こいくちしょうゆ	4.5		
みりん風調味料	1.0		
煮干し	2.3		
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	631 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.8 g	ビタミンA	153 μgRE
(	17.0 %)	ビタミンB1	0.50 mg
脂質	16.4 g	ビタミンB2	0.47 mg
(	23.39 %)	ビタミンC	33 mg
マグネシウム	129 mg	食物繊維	3.5 g
カルシウム	455 mg	食塩相当量	1.9 g
鉄	3.5 mg		



— 地場産物の活用について —

三戸郡の共通献立として、地場産物をより多く活用することができるよう、立案した。中でもごぼうとにんじんは、五戸町の有機栽培野菜を農家の方から直接納品していただき、地場産物をより身近に感じることができるよう、工夫した。また、干しいたけも、地元の方が栽培しているものを使用している。