

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月14日			
市町村名	南部町	施設名	南部町立学校給食センター	
対象学校	小学校3校	中学校3校	対象人員	1,012
ふるさと 産品名	米	牛乳	いわしのりんご煮	切り干し大根
	キャベツ	きゅうり	にんじん	ひつつみ
	鶏肉	ごぼう	長ネギ	あおもりぷりん
食材使用数	13		ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	いわしのりんご煮	切り干し大根のサラダ
	ひつつみ	あおもりぷりん		
献立名	材料名	分量g	作り方	
ごはん	米	80.0	炊飯	
	水	120.0		
牛乳	牛乳	206.0		
いわしのりんご煮	いわしのりんご煮	40.0	スチコン加熱	
切り干し大根のサラダ	切り干し大根	2.7	① 切り干し大根は戻しておく ② キャベツ、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。 ③ 切り干し大根と野菜をゆでて冷やす。 ④ ドレッシングで和える。	
	キャベツ	25.0		
	きゅうり	10.0		
	にんじん	5.0		
	和風ドレッシング	6.0		
ひつつみ	ひつつみ	25.0	① にんじんはいちょう切り、長ねぎはななめに切る。干しいたけは戻しておく。 ② いらこだしでだしをとり、鶏もも肉、干しいたけ、にんじんを入れて煮る。 ③ 調味料を入れ、長ねぎを放す。	
	鶏もも肉	12.0		
	にんじん	8.0		
	干しいたけ	10.0		
	長ねぎ	8.0		
	こいくちしょうゆ	5.5		
	いらこだし	1.0		
	和風だしのもと	0.5		
	清酒	1.0		
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0		

栄		養		価	
エネルギー	604 Kcal	亜鉛	3.0 mg		
たんぱく質	25.4 g	ビタミンA	187 μgRE		
(16.8 %)	ビタミンB1	0.51 mg		
脂質	14.1 g	ビタミンB2	0.47 mg		
(21.0 %)	ビタミンC	25 mg		
マグネシウム	131 mg	食物繊維	3.1 g		
カルシウム	459 mg	食塩相当量	2.0 g		
鉄	3.0 mg				

写 真

— 地場産物の活用について —

○いわしのりんご煮は八戸産のいわしを青森県産のりんごで煮たものである。

○切り干し大根は生産量が全国3位の青森県産の大根を加工している。

○ひつつみは県南地方の郷土料理である。

○あおもりぷりんは県産の米粉とりんごを使っている。