

報告書1(6月)

実施月日	令和5年6月14日		
市町村名	階上町	施設名	階上町立学給食センター
対象学校	小学校 4校	中学校 2校	対象人員 884
ふるさと産品名	米	牛乳	いわしのりんご煮 かぶ きゅうり
	キャベツ	すいとん	鶏肉 大根 ごぼう
	ねぎ	干し椎茸	しょうゆ あおもりプリン
食材使用数	14	ふるさと産品数	14
献立名	ごはん	牛乳	いわしのりんご煮 かぶのゆかり和え
	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	米	70.0	湯煎 ① かぶはいちょう切り、きゅうりは輪切り、キャベツはたんざく切りにする。 ② 野菜類を加熱、冷却する。 ③ 野菜をゆかりで和える。 ① 大根はいちょう切り、にんじん、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。 ② だしをとり鶏肉を煮る。干し椎茸、ごぼう、大根を煮る。 ③ 調味し、ひつつみを加えて煮る。 ④ ねぎを入れる。
牛乳	牛乳	206.0	
いわしのりんご煮	いわしのりんご煮	40.0	
かぶのゆかり和え	かぶ	20.0	
	きゅうり	15.0	
	キャベツ	25.0	
	ゆかり	1.0	
ひつつみ	ひつつみ	25.0	
	鶏肉	20.0	
	大根	20.0	
	ごぼう	20.0	
	スライス干し椎茸	5.0	
	根深ねぎ	2.0	
	かつおだしパック	7.0	
	しょうゆ	0.4	
	料理酒	0.8	
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	598 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.2 g	ビタミンA	101 μgRE
(17.0 %)	ビタミンB1	0.55 mg
脂質	13.1 g	ビタミンB2	0.51 mg
(20.00 %)	ビタミンC	32 mg
マグネシウム	82 mg	食物繊維	3.5 g
カルシウム	352 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	3.4 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>「三戸郡ふるさと元気給食」として、三戸郡6町村や青森県の特産品を活用した献立にしました。</p> <p>米(まっしぐら)と干し椎茸は階上産です。</p> <p>郷土料理のひつつみに使用しているひつつみは、県産小麦「ねばりごし」を使用しています。</p>			

