


報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月27日		
市町村名	東通村	施設名	東通村学校給食センター
対象学校	東通小学校	東通中学校	対象人員 421
ふるさと 産品名	精白米	牛乳	揚げ魚っこボール 切り干し大根 にんじん
	鶏ひき肉	糸こんにやく	しょうゆ キャベツ 豚肉
	だし昆布	りんご	
食材使用数	13	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	揚げ魚っこボールフライ 切り干し大根煮付け
	野菜中華スープ	カットりんご	

献立名	材料名	分量 g	作 り 方
ごはん	学校給食用精白米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
揚げ魚っこボールフライ	魚っこボール サラダ油	54.0	① 連続フライヤーで160℃ 6分の設定で揚げる。
切り干し大根煮付け	切り干し大根	7.5	① 食材をカットする ② 切り干し大根を水戻しする。 ③ ティルティングパンを立ち上げ、油を熱する。 ④ 食材を順に炒め、だし汁と調味料を加え、味をととのえ、煮ふくませる。
	にんじん	5.0	
	鶏ひき肉	7.5	
	糸こんにやく	13.0	
	しょうゆ	2.5	
	みりん	0.8	
	上白糖	0.3	
	清酒	1.0	
	サラダ油	0.8	
野菜中華スープ	キャベツ	28.0	① だし汁をとる。 ② 食材をカットする。 キャベツ 短冊切り にんじん いちょう切り ほうれん草 3センチ ③ 食材を順次加えて煮る。 ④ 調味料で味をととのえる。
	にんじん	6.0	
	ほうれん草	14.0	
	豚肉	10.0	
	清酒	1.3	
	チキンブイヨン	12.0	
	中華スープストック	2.4	
	しょうゆ	4.0	
	だしパック	2.0	
	だし昆布	2.0	
カットりんご	カットりんご	30.0	① クラスごとに数えて配食する。

栄 養 価				写 真	
エネルギー	646 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	22.8 g	ビタミンA	158 μgRE		
(14.1 %)	ビタミンB1	0.53 mg		
脂質	21.5 g	ビタミンB2	0.50 mg		
(29.00 %)	ビタミンC	32 mg		
マグネシウム	82 mg	食物繊維	4.5 g		
カルシウム	338 mg	食塩相当量	2.1 g		
鉄	2.9 mg				

— 地場産物の活用について —

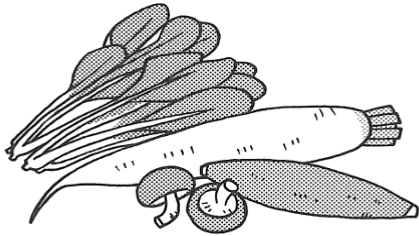
○揚げ魚っこボールフライは、脂の少ないロウソクホッケをすり身にしてカレー味にし、下北半島でとれるツルアラメという海草の粉末を混ぜ、パン粉付けして揚げたものです。

○汁物には、村特産のだし昆布を毎日の給食に使っています。

11月27日はふるさと産品給食の日です。

ふるさと産品給食の日

地場産物を
毎日の食卓に



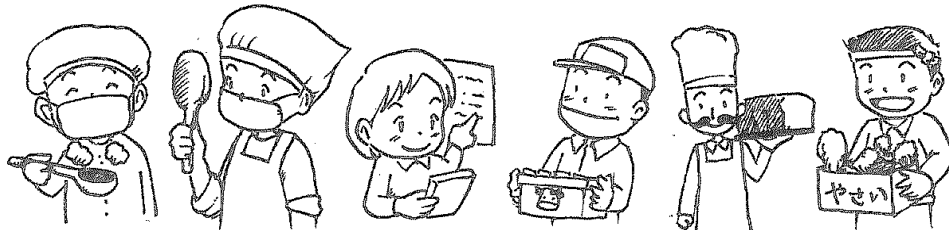
地場産物を食べることは、食料の生産や流通などにかかわる人の努力を身近に感じ、また、地域の自然や食文化、産業などの理解を深め、感謝の気持ちを育てることにつながります。ぜひご家庭でも地場産物を活用し、話題にしてみてください。



青森県や東通村のおいしい食材をたくさん使った給食です。去年と同じ揚げ魚っこボールフライも登場します。地元の食材に感謝しておいしくいただきます。

感謝して食べましょう

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかかわっているかな？



給食当番さん 調理員さん こんだて 献立を立てる人 牛乳屋さん パン屋さん 八百屋さん

残さずに食べること、好き嫌いしないこと、食器をていねいにあつかうことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつもしましょうね。