

報告書1(6月・11月)

| 実施月日 | 令和6年11月13日 | | 施設名 | 十和田・六戸学校給食センター | | | |
|---|------------|--------|--|--|------------|--|--|
| 市町村名 | 十和田市・六戸町 | | 対象学校 | 小学校16校 中学校10校 | 対象人員 4,889 | | |
| ふるさと産品名 | 精白米 | 牛乳 | 赤みそ | 白みそ | 油揚げ | | |
| | 厚焼玉子 | 豚肉 | ごぼう | つきこんにゃく | | | |
| | しょうゆ | 人参 | じゃが芋 | 玉ねぎ | | | |
| 食材使用数 | 15 | | ふるさと産品数 | 13 | | | |
| 献立名 | ごはん | 牛乳 | 厚焼玉子 | ごぼうプルコギ | | | |
| | しじみ汁 | りんごゼリー | | | | | |
| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作 り 方 | | | | |
| ごはん | 精白米 | 70.0 | 袋ごとボイルする。 1 下処理をする。ささがきごぼうとつきこんを つきこんにゃくは洗う。 干し椎茸はもどす。 2 砂糖、和風だし、みそ、しょうゆは 混ぜておく。 3 つきこんにゃくは釜に入れ、軽く炒める。 豚肉と生姜を入れ酒を振りかけながら 炒める。 4 ささがきごぼうと干し椎茸を入れて軽く 炒めたら、調味料を入れて炒め煮にする。 5 白ごまを入れ、味を見て仕上げにごま油 をかけて出来上がり。 | | | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206.0 | | | | | |
| 厚焼玉子 | 厚焼玉子 | 50.0 | | | | | |
| ごぼうプルコギ | プルコギ用豚肉 | 30.0 | | | | | |
| | ささがきごぼう | 40.0 | | | | | |
| | つきこんにゃく | 19.0 | | | | | |
| | 赤パプリカ | 5.0 | | | | | |
| | 白いりごま | 0.2 | | | | | |
| | おろししょうが | 0.5 | | | | | |
| | 酒 | 1.0 | | | | | |
| | 砂糖 | 0.2 | | | | | |
| | だしの素 | 0.1 | | | | | |
| | 赤みそ | 1.0 | | | | | |
| みりん | 1.0 | | | | | | |
| しょうゆ | 0.3 | | | | | | |
| ごま油 | 0.2 | | | | | | |
| じゃが玉汁 | 人参 | 8.0 | | | | | |
| | じゃが芋 | 30.0 | | | | | |
| | 玉ねぎ | 20.0 | | | | | |
| | 油揚げ | 3.0 | | | | | |
| | 冷凍いんげん | 10.0 | | | | | |
| | 赤みそ | 3.0 | | | | | |
| | 白みそ | 3.0 | | | | | |
| | 和風だし | 0.5 | | | | | |
| | 昆布だし | 0.5 | | | | | |
| | かつおだし | 1.0 | | | | | |
| 栄 養 価 | | | 写 真 | | | | |
| エネルギー | 605 Kcal | 亜鉛 | 3 mg |  | | | |
| たんぱく質 | 25.7 g | ビタミンA | 211 μgRE | | | | |
| (| 17.0 %) | ビタミンB1 | 0.79 mg | | | | |
| 脂質 | 18.6 g | ビタミンB2 | 0.46 mg | | | | |
| (| 27.70 %) | ビタミンC | 24 mg | | | | |
| マグネシウム | 92 mg | 食物繊維 | 7.0 g | | | | |
| カルシウム | 413 mg | 食塩相当量 | 2.0 g | | | | |
| 鉄 | 2.6 mg | | | | | | |
| — 地場産物の活用について — | | | | | | | |
| 十和田市・六戸町はごぼうの産地です。ごぼうプルコギは、地元で生産されたごぼうを、地元の業者がささがきに加工し、納品してもらっています。青森県産の豚肉と一緒に甘辛い味で炒め煮にすることで、ごはんがすすむ一品となっています。また、玉ねぎを生産している農家もいるので、毎年たくさんの量を給食に活用しています。 | | | | | | | |

11月分こんだてひょう

令和6年

給食回数 20回

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

| 日 | こんだてめい | たべもののはたらき (献立の食材は県産品です。) | | | エネルギー(kcal) | 小 | 中 | おしらせ |
|--------|--------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|-------------|-----|----------------|------|
| | | ちややくやほねになる | からだのちようしをどとえる | なつちからになる | | | | |
| 1 (金) | ごはん | ほうれんそうのみそしるにしんみぞれにひいちゃん | ほうれんそう、とうもろこし、あぶらあげ、たまご、にんじん、にんじく | ほうれんそう、たまご、あかパプリカ、もやし、にんじく、しょうが | 603 | 750 | | |
| 5 (火) | カレーうどん | ポテトチーズもちわかめとツナのサラダ | じゃがいも、チーズ、わかめ | じゃがいも、チーズ、わかめ、ほうれんそう、きゅうり、たまご、えだまめ | 621 | 783 | <p>本日にきれい?</p> | |
| 6 (水) | ごはん | キャベツのみそしるさばみそにとりぐとだいでんごんのもの | キャベツ、さばみそ、とうもろこし | キャベツ、さばみそ、とうもろこし、いんげん、しょうが | 623 | 816 | | |
| 7 (木) | スライスパン | ちゅうかコーンスープハーフチキンフロッコリーサラダクリームゴールド | コーン、ハーフチキン、チーズ | コーン、ハーフチキン、たまご、あかパプリカ、きゅうり | 719 | 801 | | |
| 8 (金) | むぎごはん | ハヤシライスかいそうサラダなしゼリー | 小麦、牛肉、たまご | 牛肉、たまご、じゃがいも、トマト、にんじく、しょうが、きゅうり、レタス、とうもろこし、かんでん | 668 | 849 | | |
| 11 (月) | ごはん | せんべいじるさばフライながいもサラダ | さば、小麦、たまご | さば、たまご、オクラ | 600 | 752 | | |
| 12 (火) | やきそば | せわりコッパンわかめスープポテトいりたまごサラダ | じゃがいも、わかめ、たまご | じゃがいも、たまご、きゅうり、えだまめ | 588 | 754 | | |
| 13 (水) | ごはん | じゃがたまじるあつやきたまごごぼうブルコギ | じゃがいも、たまご、ごぼう | じゃがいも、たまご、あかパプリカ、こんにやく、しょうが、いんげん | 603 | 751 | | |
| 14 (木) | こむぎパン | はくさいのクリームスープチキンサラダストロベリーカスタードタルト | 小麦、鶏肉、たまご | 小麦、たまご、きゅうり、むらさきキャベツ | 648 | 732 | | |
| 15 (金) | ごはん | だいでんごんのみそしるいわしうめにしおやさいいため | じゃがいも、たまご、いわし | じゃがいも、たまご、あかパプリカ、にんじく、もやし | 685 | 846 | | |
| 18 (月) | ごはん | いもにぶたもちカツほうれんそうのツナあえりんご | じゃがいも、豚肉、たまご、ツナ | じゃがいも、たまご、もやし、ほうれんそう、とうもろこし、りんご | 707 | 804 | | |
| 19 (火) | みそラーメン | はんじゅくあじつけたまごきりぼしだいごんサラダミルメークコーヒー | 大豆、たまご | 大豆、たまご、メンマ、もやし、きゅうり | 601 | 712 | | |

食育 毎月13日は **～ふるさと産品給食の日～**

この日は青森県産の食材をたくさん使っています。青森のおいしい食材に感謝して食べましょう!

- ごはん.....地元でとれた「まっくら」というお米を使っています。
- 牛乳.....青森県でとれた良質な牛乳100%!県内の工場加工しています。
- 厚皮さ玉子.....青森県産の卵を使っています。
- ごぼうブルコギ.....青森県産の豚肉と地元産のごぼうを使ってごはんがすすむ味付けにしました。
- じゃが玉汁.....青森県産のじゃが芋、玉ねぎ、にんじんを使い、青森県産の大豆で作ったみそで味付けしました。



| 令和6年8月 | 令和6年9月 | 地元産(十和田・六戸)食材 |
|-----------------|-----------------|-----------------------------|
| 残食調べ結果 | 残食調べ結果 | 残食 |
| (総量) 831.4kg | (総量) 3797.5kg | 豚肉 11/29 12/22 |
| (一人当たり) 166.3kg | (一人当たり) 189.9kg | 鶏肉 11/8, 20, 22, 26 |
| (一人当たり) 32.9g | (一人当たり) 41.9g | まねね 11/5, 7, 11, 12 |
| | | 大根 11/6, 15 |
| | | キャベツ 11/1, 5, 6, 12, 14, 15 |
| | | 餃子 11/11, 18, 20 |