

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月13日			
市町村名	十和田市	施設名	十和田湖畔学校給食センター	
対象学校	小学校	中学校	対象人員 17	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	厚焼玉子 プルコギ用豚肉 ごぼう	
	つきこんにやく	しょうゆ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも	
	油揚げ	赤味噌	白味噌	
食材使用数	17	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	
	じゃが玉汁			
献立名	材料名	分量g	作り方	
ごはん	精白米	70.0	1 洗米し、炊飯する。  1 真空パックごと蒸す。  1 ごぼうは皮をむき、縦半分にして斜め切り。赤パプリカは千切りにする。 2 つきこんにやくを炒めて臭みを取る。 3 フライパンにしょうがとごま油を入れ、豚肉とごぼうを炒める。 4 赤パプリカと干し椎茸も入れて炒める。 5 味付し、最後に白ごまを入れる。	
	牛乳	206.0		
	厚焼玉子	50.0		
	ごぼう	42.0		
	つきこんにやく	19.0		
	赤パプリカ	5.0		
	干し椎茸			
	酒	2.0		
	砂糖	0.2		
	みりん	0.7		
	しょうゆ	0.3		
	赤味噌	1.0		
	シマヤかつおだし	0.1		
	白ごま	0.2		
じゃが玉汁	人参	8.0	1 人参がいちょう切り、じゃがいもは角2cm、玉ねぎはスライス3mmにする。 2 油揚げは油抜きをして短冊切りにする。 3 鍋に人参、玉ねぎ、じゃがいもを入れて煮る。 4 具材が煮えてきたら、いんげん、油揚げを入れて煮る。 5 味付をする。	
	玉ねぎ	20.0		
	じゃがいも	35.0		
	冷凍カットいんげん	10.0		
	油揚げ	3.0		
	こんぶだし	0.5		
	かつおだし	0.5		
	和風だしの素	0.5		
	赤味噌	3.0		
	白味噌	3.0		
栄養価			写真	
エネルギー	575 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	23.2 g	ビタミンA	194 μgRE	
(	16.1 %)	ビタミンB1	0.76 mg	
脂質	16.4 g	ビタミンB2	0.57 mg	
(	25.70 %)	ビタミンC	25 mg	
マグネシウム	92 mg	食物繊維	7.3 g	
カルシウム	326 mg	食塩相当量	2.0 g	
鉄	2.6 mg			
— 地場産物の活用について —				
<p>○地元産のごぼう、青森県産の牛乳や人参、じゃがいもなど、県産品を積極的に取り入れました。</p> <p>○お米は、十和田市産のまっしぐらを使用しています。</p>				

こんだてひょう



11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。青森の美味しい食材に感謝して食べましょう!!

- ごはん……………地元でとれた「まっしぐら」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。
- 厚焼き玉子……………青森県産の卵を使っています。
- ごぼうプルコギ……………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。



食育一口メモ

今日は青森県の食材をたくさん使った「ふるさと産品給食の日」です。地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地産地消をすることで、安くて新鮮なものがおいしく食べられ、環境にも優しいという良い点がたくさんあります。みなさんも地産地消について考えてみましょう。