

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月12日			
市町村名	三沢市	施設名	三沢市学校給食センター	
対象学校	小学校7校	中学校5校	対象人員 3,165	
ふるさと産品名	米	牛乳	みそ唐揚げ	
	豚ひき肉	れんこん水煮	ごぼう	
	しょうゆ	しじみ	みそ	
食材使用数	13	ふるさと産品数	13	
献立名	ごはん	牛乳	みそ唐揚げ	
	青森野菜の五目きんぴら	しじみ汁		
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米	70.0	① 160℃の油で、8分加熱する。  ① ごぼうとにんじんはさがき、焼きちくわは3mmスライスにする。れんこん水煮は洗う。乾燥野菜だしはさっと洗ってからひたひたの水に30分以上浸す。油揚げは油抜きして、3mm幅の短冊切りにする。 ② 釜を熱し、豚ひき肉を炒め、ごぼうを加え、さらに炒める。 ③ れんこん水煮、乾燥野菜だしを加えて混ぜる。調味料を入れて具材が柔らかくなるまで炒める。 ④ ちくわ、油揚げ、にんじんの順に入れて、さらに炒める。 ⑤ 最後に白いりごまとごま油、一味唐辛子を加えて完成。	
	牛乳	206.0		
	みそ唐揚げ	50.0		
		5.0		
	青森野菜の五目きんぴら	ごぼう		25.0
		にんじん		6.0
		豚ひき肉		12.0
		れんこん水煮		12.0
		焼きちくわ		6.0
		乾燥野菜だし		1.0
		油揚げ		2.5
		白いりごま		0.6
		ごま油		1.0
上白糖		0.7		
本みりん	2.0			
しょうゆ	2.0			
一味唐辛子	0.005			
しじみ汁	冷凍しじみ(殻付き)	65.0		
	清酒	2.0		
	昆布だし	0.5		
	白みそ	5.0		
	和風だしの素	0.5		
	食塩	0.1		
栄養価			写真	
エネルギー	586 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	26.5 g	ビタミンA	127 μgRE	
(	18.1 %)	ビタミンB1	0.51 mg	
脂質	18.5 g	ビタミンB2	0.48 mg	
(	28.40 %)	ビタミンC	4 mg	
マグネシウム	68 mg	食物繊維	2.6 g	
カルシウム	311.8 mg	食塩相当量	2.2 g	
鉄	2.5 mg			
— 地場産物の活用について —				
青森県の漁獲量や収穫量が全国でも上位に入るしじみやごぼうをはじめ、肉や野菜のほか、県内で加工されている食材を豊富に取り入れました。特に、今回は青森県の特産品を活用しだし商品「できるだし」シリーズの乾燥野菜だしを炒め物に使用しました。今までより調味料を減らしてもうま味があり、減塩につながりました。				

【献立表】

ふるさと産品給食の日

「地産地消で元気あおもり」県民運動を知っていますか？

これは、青森県が平成13年から展開している「ふるさと産品消費県民運動」を、令和5年度より名称変更した取り組みです。

青森県で生産された食材をもっと知って、もっと食べて、青森県をもっと元気にしたいという思いが込められています。

学校給食でも、県内の小中学校において、6月と11月の年2回、県産品を多く取り入れた献立を「ふるさと産品給食の日」として、提供する取り組みを行っています。ぜひ、この機会に青森県産品について調べてみましょう！

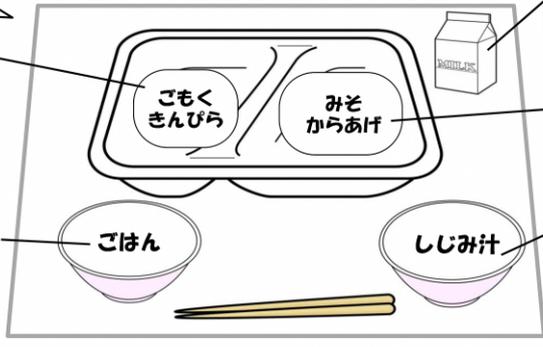


11月12日(火)  
に登場します！

青森県乾燥野菜だし(切り干し大根とごぼう)を使ったきんぴらです。乾燥野菜はうまみたっぷり、栄養たっぷり！県産豚肉や油揚げなども入った青森のめぐみが盛りだくさんです。



米は、三沢市産まっしぐら100%です。



緑と白のパッケージでおなじみの青森県産牛乳です。



全国的にも有名な調味料「スタミナ源たれ」で味付けした鶏のからあげです。

小川原湖産のしじみです。うまみが凝縮したしじみをたっぷり使っています。青森県のしじみ漁獲量は、なんと！全国第2位です。



【放送資料】

ふるさと産品給食の日

11月12日(火) 今日、ふるさと産品給食の日です。

青森県で行っている「地産地消で元気あおもり」という取り組みをもとに、学校給食でも6月と11月に、「ふるさと産品給食の日」を実施しています。

この日は、青森県で生産された野菜や肉などの食材のほか、県内の工場加工された食品も合わせて、青森県産品を取り入れた献立になっています。

今日は、米、牛乳、切り干し大根、ごぼう、にんじん、しじみ、みそ、みそからあげと青森県のめぐみが盛りだくさんです。地元で生産されたものは地元で消費するという「地産地消」をどんどん進めていきましょう。