

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月15日		施設名	野辺地町学校給食共同調理場			
市町村名	野辺地町		施設名	野辺地町学校給食共同調理場			
対象学校	小学校:2校 中学校:1校		対象人員	751人			
ふるさと産品名	精白米	牛乳	野菜肉団子	木綿豆腐	大根		
	にんじん	豚肉	焼き豆腐	キャベツ	長ねぎ		
	乾燥ごぼう	赤みそ	白みそ	しょうゆ	わらび水煮		
食材使用数	17		ふるさと産品数	15			
献立名	ごはん、味付け海苔、牛乳、野菜肉団子、煮あえ、豚汁						
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	精白米	70.0					
	強化米	0.3					
味付け海苔	味付け海苔	1.7					
牛乳	牛乳	206.0					
野菜肉団子	野菜肉団子	50.0	1 蒸す				
煮あえ	木綿豆腐	16.0	1 大根とにんじんはせん切りにして さっと下茹でしておく 2 豆腐を潰して水にさらしてから 水気を切り油で炒める 3 茹でておいた野菜とわらび、調味料を 入れ味が染みるまで煮る				
	大根	60.0					
	にんじん	8.0					
	わらび水煮	5.0					
	白だし	1.5					
	和風だし	0.2					
	しょうゆ	0.4					
	食塩	0.5					
	サラダ油						
豚汁	豚肉	22.0	1 野菜はそれぞれ切る 2 ごま油の半量で肉と根菜を炒める 肉の色が変わったら水を入れて煮る 3 根菜がある程度煮えたらこんにやくと 焼き豆腐、調味料を加える 煮立ったらキャベツと長ねぎを入れる 4 再度沸騰したら残りのごま油と一味 唐辛子を入れる				
	焼き豆腐	16.0					
	じゃがいも	30.0					
	にんじん	8.0					
	長ねぎ	6.0					
	キャベツ	15.0					
	つきこんにやく	8.0					
	乾燥さがきごぼう	0.6					
	赤みそ	3.6					
	白みそ	3.6					
	ごま油	1.0					
	和風だしの素	0.5					
	清酒	3.5					
一味唐辛子	0.0						
栄養価			写真				
エネルギー	603 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	25.8 g	ビタミンA	246 μgRE				
(17.1 %)	ビタミンB1	0.47 mg				
脂質	19.8 g	ビタミンB2	0.52 mg				
(29.6 %)	ビタミンC	29 mg				
マグネシウム	99 mg	食物繊維	6.7 g				
カルシウム	341 mg	食塩相当量	2.2 g				
鉄	2.3 mg						
<p align="center">— 地場産物の活用について —</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜はできるだけ町内産を使用している ・肉は青森県産を指定をしている ・豆腐と焼き豆腐は県産大豆で作ってもらっている(6・11月のみ) 							

○ 放送資料

ふるさと産品給食五日目は、「ふるさと産品給食:のへじの日」で
豚汁、肉団子、煮あえ、味付けのりです。

11月は「ふるさと産品給食月間」なので、できるだけ青森県や
野辺地町の食材、郷土料理などを取り入れています。

煮あえは野辺地町の郷土料理で昔から食べられてきました。

「煮あえっこ」や「煮えっこ」などと呼ばれることもあります。

ヤマセの吹く地方では、米や葉物野菜の栽培が難しかったため、
大根やにんじん、ゴボウなどの根菜類を栽培してきました。

秋大根の収穫が始まると作られるのが「煮あえっこ」でした。

ワラビやゼンマイなどの山菜は、乾燥したり塩漬けにして保存
していたものを使います。

今日は昔から食べ継がれてきた煮あえの味を楽しんでください。

○ 給食だより

♣ふるさと産品給食♣

青森県では、6月と11月に地元食材を使った「ふるさと産品給食」を実施
していて、今月は11日からの1週間がふるさと産品給食週間です。

15日は「ふるさと産品給食 のへじの日」。

地元の恵みに感謝し、残さずいただきます！

