

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月22日		
市町村名	七戸町	施設名	青森県立七戸養護学校
対象学校	特別支援学校	対象人員	260
ふるさと産品名	米	牛乳	アピオスコロッケ
	干し菊	鶏肉	キャベツ
	長ネギ	かやき煎餅	津軽醤油
食材使用数	15	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	アピオスコロッケ
	せんべい汁		菊花和え

献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	米	66.0	1 キャベツは2cm角、ちくわは輪切りにする。 2 野菜をポイルし冷却する。 3 調味料を混ぜなじませる。	
	牛乳	206.0		
アピオスコロッケ	アピオスコロッケ	50.0		
	パック中濃ソース	5.0		
菊花和え	冷凍ほうれん草	22.8		
	キャベツ	22.8		
	かもめちくわ	7.6		
	干し菊	0.2		
	濃口醤油	2.2		
	三温糖	0.8		
せんべい汁	鶏肉	12.2		1 大根・人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。 干し椎茸は水で戻しておく。 2 鶏肉を炒め火が通ったら野菜と水を入れ椎茸と戻し汁も入れる。 3 調味料を入れたら煎餅と長ねぎを入れる。
	ごぼう	11.4		
	大根	6.1		
	人参	6.1		
	しらたき	6.1		
	長ねぎ	6.1		
	干し椎茸	0.7		
	かやき煎餅	7.6		
	サラダ油	0.7		
	濃口醤油	2.8		
	みりん風調味料	1.5		
	料理酒	0.7		
	いりこだし	0.3		
かつおだし	0.5			
食塩	0.1			

栄		養		価	
エネルギー	610 Kcal	亜鉛	2 mg		
たんぱく質	18.2 g	ビタミンA	147 μgRE		
(11.9 %)	ビタミンB1	0.41 mg		
脂質	16.2 g	ビタミンB2	0.45 mg		
(23.93 %)	ビタミンC	24 mg		
マグネシウム	80 mg	食物繊維	6.7 g		
カルシウム	353.7 mg	食塩相当量	2.1 g		
鉄	2.3 mg				



— 地場産物の活用について —

アピオスは七戸町で採れる作物なので、給食にとりいれたいと思っていました。干し菊も他の食材と混ぜると抵抗なく食べてくれるので、和え物やみそ汁に使用しています。

22

ごはん
せんべい汁
アピオスコロッケ
菊花あえ
牛乳

756kcal

★血やにくになる★

ちくわ とりにく
ぎゅうにゅう

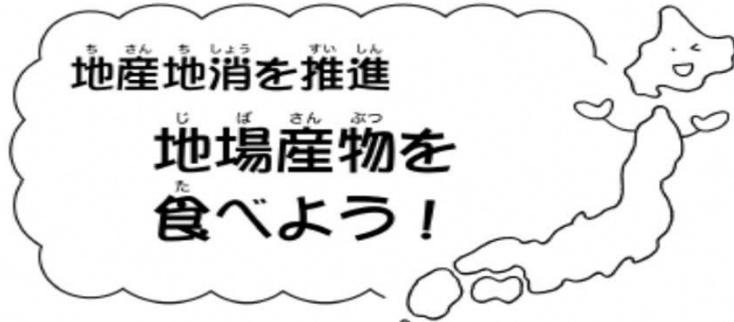
★体の調子を整える★

ほうれんそう キャベツ もやし
きく はくさい ごぼう にんじん
だいこん しらたき ねぎ しいたけ

★力や熱のもとになる★

ごはん アピオスコロッケ
せんべい あぶら さとや

11月22日は青森県の食材をたくさん使用した「ふるさと産品給食」の日です。青森県の恵みに感謝しておいしくいただきます。



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

保健給食委員会

11月22日はあomorikano
しよくさいとたくさんしよした
ふるさと産品給食の日

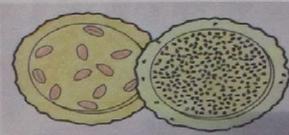
中学部3年2組

「せんべい汁」は、しょう味のスープ

に野菜やとうふ、せんぶつ
なんぶせんべいをいれて煮込んだ
米斗理で、青森県なんぶの戸地方を
代表としたぎょうどういなりです

中学部2年3組 中学部1年1組

なんぶ
せんべい



小学部5年3組

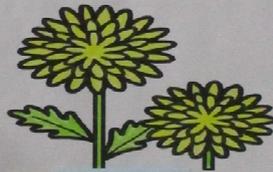
汁
せんべい汁



食用菊とはその名の通り菊を食用にしたも
のでも見た目ではふつうの菊とちがいはありません
が食用菊はふつうの菊よりもにがみがかなく花の
台部分がうまく作られています

中学部3年1組

しよくよ きく
食用菊



小学部4年3組

きくか
菊花あえ



アピオスは「ほい」とも言われ、直径2cm-3cm
ほどの小さな芋です。栄養価が高く、アメリカ
の先住民は、アピオスを主食としてたべて
たろうです。

中学部2年2組

あひおす
アピオス



小学部4年3組

アピオス
コロッケ



2024/11/25