

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月27日		施設名	おいらせ町立学校給食センター			
市町村名	おいらせ町		対象学校	小学校5校 中学校3校	対象人員	2179人	
ふるさと産品名	牛乳	米	嶽きみ	卵	豆腐		
	鶏のから揚げ	豚肉	人参	ほうれん草	しいたけ		
	長いも	にんにく	あおもりプリン	しょうゆ			
食材使用数	14品		ふるさと産品数	14品			
献立名	嶽きみごはん		牛乳	鶏のから揚げ			
	長いものガーリック炒め		卵スープ	あおもりプリン			
献立名	材料名	分量 g	作り方				
嶽きみごはん	精米	60.0	● 冷凍嶽きみは解凍し、調味料を入れ炊飯する。				
	冷凍嶽きみ	20.0					
	塩	0.3					
	顆粒昆布だし	0.4					
牛乳	牛乳	206.0					
鶏のから揚げ	県産鶏のから揚げ(源たれ味)	40.0	● 油で揚げる				
	油	4.0					
長いものガーリック炒め	長いも	65.0	● 長いもは1cm幅のいちよう切り、にんじんはさがきにする。マーガリンを入れ、豚肉とにんにくを一緒に炒める。にんじん、長いもを入れ炒めたら、調味する。				
	豚肉	10.0					
	にんじん	5.0					
	おろしにんにく	0.4					
	マーガリン	0.8					
	しょうゆ	1.5					
	みりん	1.0					
	こしょう	0.01					
卵スープ	にんじん	8.0	● にんじんはさがきにする。豆腐は小口切りにする。にんじん、豆腐、乾燥しいたけを入れ、調味し、片栗粉でとろみをつける。溶きほぐした卵をまわし入れ、仕上げに冷凍ほうれん草を入れ、ひと煮立ちさせる。				
	豆腐	20.0					
	乾燥しいたけ	0.6					
	冷凍ほうれん草	20.0					
	鶏卵	25.0					
	酒	2.0					
	中華スープストック	1.2					
	とりがらスープ	5.0					
	白だし	0.5					
	片栗粉	1.5					
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0					
栄養価			写真				
エネルギー	666 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	27.4 g	ビタミンA	390 μgRE				
(	16.4 %)	ビタミンB1	0.58 mg				
脂質	25.6 g	ビタミンB2	0.60 mg				
(	34.6 %)	ビタミンC	9 mg				
マグネシウム	130 mg	食物繊維	3.1 g				
カルシウム	421 mg	食塩相当量	2.2 g				
鉄	3.0 mg						
<p align="center">— 地場産物の活用について —</p> <p>嶽きみの甘味を味わってもらいたくて、ごはんと一緒に炊き込みました。乾燥しいたけは地域の福祉施設で栽培したしいたけをスライスして乾燥させたものを使用しています。戻すと生のしいたけに近い食感と風味があります。卵スープに入れると、きのこが苦手でも食べやすいようです。</p>							

# 食べて元気に!

## 11月27日は ふるさと産品給食の日!!

ふるさと産品給食の日は県産品や地元食材を使用して  
県産品の良さを知ってもらい、ふるさとへの愛着と感謝  
の気持ちを育てることをめざしています。



みんなに青森の食材をいっぱい食べてほしいな

この給食にはどんな県産品が  
使われているの?



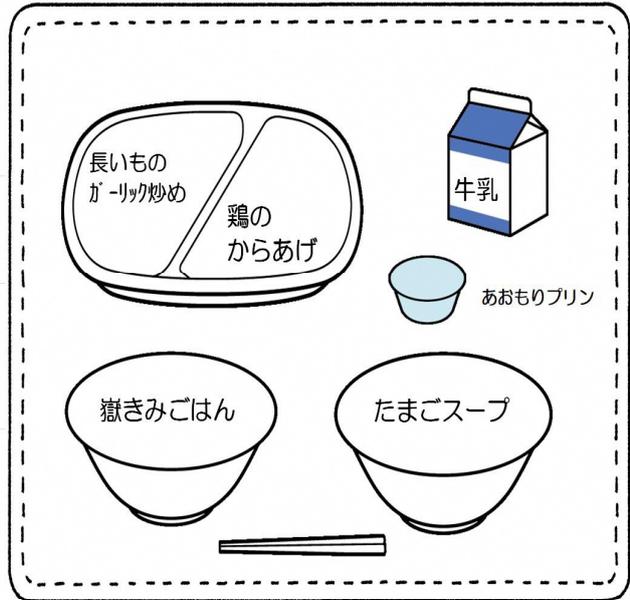
牛乳、米、蕨きみ、たまご、ほうれん草、人参、  
しいたけ、からあげ、長いも、豚肉、にんにく、りんご  
たくさんの青森県産の食材が入っているよ!

おいらせ町産はごはん(まっしぐら)と  
スープに入っているしいたけだよ

牛乳やごはん、長いもが青森県産だって知って  
けど、からあげやたまごもあるんだね

青森県は野菜やりんごだけでなく、肉や卵も生産しているよ  
県産の食材はたくさんあるんだ!  
蕨きみごはんはとうもろこしが甘いから、よくかんで食べて  
みてね!

へえ〜おいしそうだね!  
楽しみ〜♡



かつこうきゅうしやく じばさんぶつ かつよう こうか

### 学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への  
理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人  
びとに対する感謝の気持ちを  
育むことができる



学校と地域との連携・協力  
関係を構築することができる

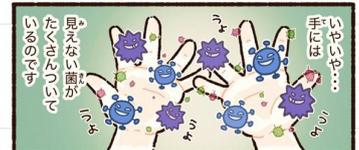


### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用  
しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を  
選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

### ほんとう 本当にきれい?



カゼが流行する季節です。  
手洗い、うがいを忘れずに。