

報告書

実施月日	令和6年11月19日		
市町村名	七戸町・東北町	施設名	中部上北学校給食センター
対象学校	小学校6校	中学校4校	対象人員 2,142
ふるさと産品名	米	紫黒米	牛乳
	ホタテ入り厚焼き玉子	豚肉	
	おろしにんにく	しょうゆ	昆布だしパック
		赤味噌	白味噌
	あおもりプリン		
食材使用数	16	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん 牛乳 ホタテ入り厚焼き玉子 だいこんプルコギ しじみ汁 あおもりプリン		

献立名	材料名	分量 g	作り方
紫黒米いりごはん	学校給食用精白米	70.0	<p>【ホタテ入り厚焼き玉子】</p> <p>① スチコンで蒸す。</p> <p>【だいこんプルコギ】</p> <p>① 大根は太めのせん切りにして、下茹で。にんじんはさがきにし、椎茸は戻しておく</p> <p>② ごま油を熱し、にんにく・しょうが味付け豚肉を炒める。</p> <p>③ 肉に火が通ったら、ニンジン、干し椎茸を加える。</p> <p>④ 糸こんにゃく、大根を入れて調味料を加え味を調える。</p> <p>⑤ いりごまを加えて混ぜる。</p> <p>【しじみ汁】</p> <p>① しじみ貝は洗い、だし袋に入れる。</p> <p>② 釜に水を張り、だし昆布、①を入れてだしをとりながら貝を加熱する。</p> <p>③ 湧いてきたら、だし昆布をひきあげ、貝は加熱を確認して袋から出しておく</p> <p>④ 汁に味噌・調味料等を加えて仕上げる</p> <p>⑤ 配缶時にしじみ貝を計り食缶に入れ、そこに汁を配食する。</p>
	紫黒米(上北小学校)	0.01	
牛乳	牛乳	206.0	
ホタテ入り厚焼きたまご	ホタテいり厚焼き玉子	60.0	
だいこんプルコギ	豚肉プルコギ味付	35.0	
	大根	25.0	
	にんじん	6.0	
	糸こんにゃく	5.0	
	干し椎茸(スライス)	0.5	
	白いりごま	0.2	
	おろししょうが	0.5	
	おろしにんにく	0.5	
	しょうゆ	1.0	
	酒(清酒)	1.0	
	赤味噌	1.5	
	本だし	0.2	
	本みりん	0.5	
ごま油	1.0		
しじみ汁	しじみ貝	14.0	
	酒(清酒)	1.0	
	赤味噌	3.5	
	白味噌	3.5	
	昆布だしパック	1.0	
	素材力昆布だし	0.5	
	塩	0.3	
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	

栄		養		価	
エネルギー	598 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	24.2 g	ビタミンA	177 μgRE		
(16.2 %)	ビタミンB1	0.79 mg		
脂質	17.6 g	ビタミンB2	0.55 mg		
(26.50 %)	ビタミンC	118 mg		
マグネシウム	66 mg	食物繊維	3.2 g		
カルシウム	314 mg	食塩相当量	3.2 g		
鉄	3.5 mg				

— 地場産物の活用について —

米・牛乳・しじみ貝・豚肉・ホタテ入り厚焼き玉子など海のもの山のものがそろった給食です。管内小学校の5年生が育て収穫した紫黒米の入ったごはんにした収穫感謝の給食です。

写真



【放送資料】

今日の給食のごはんは、上北小学校5年生が育てた紫国米を混ぜて提供しています。上北小学校では八甲田黒米研究会の方より指導を受けて毎年5年生が作付けをしています。9月27日に稲刈りを終えたばかりです。今日は収穫感謝も込めて、ふるさと産品給食の日としました。ほんのりとうす紫に染まった紫黒米入りごはんと地元のしじみ貝の味噌汁、ホタテ入り厚焼き玉子と県産豚肉でのブルコギや青森県産食材で作ったあおもりプリンです。地元と青森県の味を楽しんでください。

【こんだてのおしらせ】

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消の良さとは?

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで産地が健全され、農産物の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる</p>

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく(頂く/頂く)」は、頭にのせるという意味があり、自分の高い人から物をもらう際、頭上に押けて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ごちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

11月19日はふるさと産品給食の日です。青森県内や地元の食材をたくさん使った給食です。

9月の残食結果

合計	2166.3kg
1日当	114.0kg
1人当	57.4g