

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月15日	
市町村名	三戸町	施設名
対象学校	小学校2校 中学校1校	高校1校
対象人員	640	
ふるさと産品名	米(三戸産) 牛乳	鶏肉の味噌竜田揚げ 豚ひき肉
	キャベツ(三戸産) 県産きくらげ	長ねぎ(三戸産) 大根(三戸産)
	ごぼう 木綿豆腐	油あげ 県産カルシウム味噌
食材使用数	15	ふるさと産品数
献立名	ご飯	牛乳
	ひきな汁	鶏肉の味噌竜田揚げ
		なんばんみその麻婆野菜炒め
		りんごちゃんゼリー

献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	米	70.0	委託炊飯
牛乳	牛乳	206.0	
鶏肉の味噌竜田揚げ	鶏肉の味噌竜田揚げ	50.0	揚げる
	米油	5.0	
なんばんみその麻婆野菜炒め	豚ひき肉	20.0	① 熱した鍋にごま油をしき豚ひき肉を炒める。 ② ①に火が通ったらキャベツ、きくらげ、長ねぎを入れ、炒めあわせ、なんばんみそと麻婆野菜のための素をいれ、炒める。
	なんばんみそ	8.0	
	キャベツ(2cmカット)	30.0	
	県産きくらげ(水に戻し)	1.0	
	長ねぎ(小口切り)	8.0	
	ごま油	0.5	
	麻婆野菜のための素	4.0	
ひきな汁	大根(千切り)	20.0	① だしをとり、大根、ごぼう、人参を入れ煮る。 ② ①が煮えたら、豆腐、油揚げを入れる。 ③ ②に溶いた味噌を流しいれ、味を整える。
	人参(千切り)	15.0	
	ごぼう(ささがき)	10.0	
	木綿豆腐(さいころ)	30.0	
	油揚げ(2ミリカット)	1.0	
	いりこパックだし	2.5	
	和風だし	0.1	
	県産カルシウム味噌	6.5	
りんごちゃんゼリー	りんごちゃんゼリー	40.0	自然解凍

栄養価		写真	
エネルギー	631 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	28.6 g	ビタミンA	204 μgRE
(	18.1 %)	ビタミンB1	0.59 mg
脂質	20.8 g	ビタミンB2	0.43 mg
(	29.60 %)	ビタミンC	137 mg
マグネシウム	88 mg	食物繊維	5.4 g
カルシウム	309 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	2.9 mg		



— 地場産物の活用について —

八百屋さんが、野菜を三戸産優先で納品してくださるので、地場産品の野菜の使用量が昨年度より2倍に増えました。

## 11月号 放送原稿



13 水

きつねうどん、牛乳  
 やさいかきあげ、うみとはたけのサラダ  
 ヨーグルト

## ● 海と畑のサラダ

今日の副菜は、「海と畑のサラダ」です。海のものとは何かわかりますか？海のもの、ひじきとツナです。畑のものはわかりましたか？キャベツ・とうもろこし・ゆで大豆です。

タンパク質とビタミンがとれるサラダです。残さずいただきましょう。

14 木

ごはん、牛乳  
 さばのみそに、すましじる  
 かぶのごますあえ

## ● かぶ

今日の副菜はかぶのごますあえです。おいしくいただいていますか。かぶは、日本の野菜の中でも昔から食べられていて、春の七草の一つである「すずな」はかぶのことです。形がすずみにているところからそう呼ばれたのでしょう。

かぶは、5月と10月にしゅうかくされます。青森県ではおもに野辺地町で作っており、6月から9月の暑い時期にたくさん、しゅうかくされるそうです。大根と同じようにジアスターゼというでんぷんを消化する酵素が含まれているそうですが、白い部分より葉にカルシウム、ビタミンA、ビタミンCなどの栄養が多く含まれています。残さずいただきましょう。

15 金

ごはん、牛乳  
 とりみそたつたあげ、ひきなじる  
 なんばんみそのマーボーやさしいため、りんごちゃんゼリー

## ● ふるさと産品給食の日

今日の給食はふるさと産品給食で、すべての食材が、三戸産、青森県産となっています。この日はわたしたちの住んでいる青森県で育った米・野菜・果物など知ってもらおう、好きになってほしいという願いから生まれました。青森県のうまみがつまった献立になっています。青森県の自然の恵みや食べ物を作ってくれる人たちに感謝して、「ふるさと産品給食」をいただきましょう。

18 月

ごはん、牛乳  
 あじ塩こうじやき、とうふとゆばのすましじる  
 ぶたにくのクリーミーしょうがやき

## ● ゆば

今日の汁物は豆腐とゆばのすまし汁です。ゆばは、豆乳を煮た時にできる薄いまくを引き上げたものです。ゆばは、タンパク質、カルシウム、鉄分の量も多く消化もよいです。昔からゆばは、精進料理にかかせない食材です。生のゆばは、しょうゆやポン酢で食べ、その他にも味噌汁や鍋などいろいろな料理に使えます。