

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月15日		
市町村名	五戸町	施設名	五戸町立学校給食センター
対象学校	小学校4校	中学校3校	対象人員 941
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	鶏むねのたつた揚げ
	ぶたひき肉	清酒	
	キャベツ	にんじん	切り干し大根
	なんばんみそ	スタミナ源タレ	
	菜種油	だいこん	こまつな
	油揚げ	みそ	あおもりプリン
食材使用数	16		ふるさと産品数 16
献立名	ごはん	牛乳	鶏むねのたつた揚げ
	なんばんみその野菜炒め	大根のみそ汁	

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食米	70.0	委託炊飯の米飯
	牛乳	206.0	
	鶏むねの竜田揚げ	50.0	
なんばんみその野菜炒め	国産鶏ムネ味噌焼肉味	50.0	① 175℃ 6分、油で揚げる
	サラダ油	9.0	
	ぶたひき肉	12.0	
	清酒	1.0	
	キャベツ	25.0	
	にんじん	4.0	
	切り干し大根	3.0	
	なんばんみそ	12.0	
	スタミナ源タレ	1.7	
	赤みそ	0.5	
大根のみそ汁	三温糖	0.15	① キャベツは1cm、にんじんは千切り、切り干し大根は戻す ② 菜種油、ひき肉、酒を釜で炒める ③ にんじん、切り干し大根、キャベツ、なんばんみその順に投入する ④ 調味料で味付けする
	こいくちしょうゆ	0.1	
	菜種油	1.0	
	だいこん	30.0	
	県産小松菜カット	7.0	
	にんじん	4.0	
	油揚げ	3.0	
	煮干し	2.3	
	赤みそ	3.2	
	コムラみそ	4.0	
あおもりプリン	昆布だし	0.5	① 煮干しでだしをとる ② にんじん、油揚げの順に煮ていく ③ だいこんを投入する ④ 調味料で味付けする ⑤ 小松菜を入れる
	あおもりぷりん	40.0	

栄養価		写真	
エネルギー	655 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	28.0 g	ビタミンA	170 μgRE
(	17.1 %)	ビタミンB1	0.57 mg
脂質	23.3 g	ビタミンB2	0.57 mg
(	32.02 %)	ビタミンC	21 mg
マグネシウム	132 mg	食物繊維	2.8 g
カルシウム	470 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	3.8 mg		



— 地場産物の活用について —  
 三戸郡の統一献立となっている。当町は、学校給食に地元産の有機農産物を取り入れており、当日ではにんじん、だいこん、菜種油が該当する。なんばんみそも五戸町の特産品であるため、児童生徒に、町のおいしい食べ物をふるさと産品給食の日を通して伝えることができた。

15(金)	ごはん 牛乳 𠮟りむねのたつたあげ 𠮟んぱんみそのやさしいため 𠮟いこんのみそしる 𠮟おもりプリン
<p>きょう さんびん きゅうしょく ひ きょう きゅうしょく つか しよぐさい あおもりけん さん ごのへまち          今日、ふるさと産品給食の日です。今日の給食に使われている食材のすべてが青森県産となっています。ごはんは、五戸町          産のまっしぐらという品種のお米を使っています。牛乳は青森県で育てられた牛の生乳を使っています。たつたあげの鶏肉は青          森県産のものです。なんぱんみそは、このへまち ぼこ きょうど た もの あおもりけん さん やさい にく          森県産のものです。なんぱんみそは、五戸町が誇る郷土の食べ物です。それを青森県産の野菜や肉といっしょにいたためものに          しました。いためものに使う油は、六戸町の畑で無農薬で作られた菜種油を使います。みそ汁に使われている野菜は全て青森県          産となっています。100パーセント青森県の食材の給食をありがたくいただきます。</p>	

にち さんび/きゅうしょく  
**15日 ふるさと産品給食の日**

---

にち きゅうしょくあおもりけんさんよぐさい つか  
 15日の給食は、青森県産の食材がたくさん使  
 われている給食です！青森県の自然の恵みや食  
 物のつく ひと たいへん かんしゃ  
 べ物を作ってくれる人たちの大変さに感謝し  
 て、おいしく、大切にいたしましょう！五戸  
 へまちさんよぐざはい  
 町産の食材も入っています！

