

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月15日			
市町村名	南部町	施設名	南部町立学校給食センター	
対象学校	小学校3校	中学校3校	対象人員	1,012
ふるさと産品名	米	牛乳	鶏むねみそ焼き	キャベツ
	切り干し大根	県産きくらげ	なんばんみそ	大根
			にんじん	冷凍豆腐
				あおもりぷりん
食材使用数	11		ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	とり肉のみそ焼き	野菜のなんばんみそ炒め
	大根のみそ汁		あおもりぷりん	
献立名	材料名	分量g	作り方	
ごはん	米	80.0	炊飯	
	水	120.0		
牛乳	牛乳	206.0		
とり肉のみそ焼き	とり肉のみそ焼き	50.0	とり肉のみそ焼きを揚げる。	
	揚げ油	5.0		
野菜のなんばんみそ炒め	キャベツ	40.0	① 切り干し大根ときくらげは戻しておく。 ② キャベツは2センチ、きくらげは千切りにする。 ③ サラダ油を熱し、野菜を炒める。 ④ なんばんみそを入れ味を調える。	
	切り干し大根	3.0		
	県産きくらげ	0.4		
	なんばんみそ	8.0		
	サラダ油	5.0		
	こいくちしょうゆ	2.0		
	清酒	1.0		
	本みりん	1.0		
大根のみそ汁	だいこん	30.0	① だいこん、にんじんは千切りにする。 ② いらこだしでだしをとり、だいこん、にんじん豆腐を入れて煮る。 ③ 調味料を入れる。	
	にんじん	5.0		
	冷凍豆腐	25.0		
	白みそ	5.5		
	赤みそ	1.5		
	いらこだし	2.0		
	昆布だし	1.0		
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0		

栄		養		価	
エネルギー	672 Kcal	亜鉛	2.9 mg		
たんぱく質	26.9 g	ビタミンA	145 μgRE		
(16.0 %)	ビタミンB1	0.26 mg		
脂質	21.2 g	ビタミンB2	0.50 mg		
(28.4 %)	ビタミンC	25 mg		
マグネシウム	139 mg	食物繊維	3.0 g		
カルシウム	489 mg	食塩相当量	2.3 g		
鉄	3.3 mg				



3

○とり肉の味噌焼きは青森県産のスタミナ源たれで味付け加工されたものである。

○切り干し大根は生産量が全国3位の青森県産の大根を加工している。

○なんばんみそは三戸郡内の五戸町でつくられている。

○あおもりぷりんは県産の米粉とりんごを使っている。

11月号

放送原稿



15金

ごはん、牛乳
とりにくのみそやき、けんさんやさいのなんぼんみそいため
だいごんのみそしる、あおもりぶりん

三戸郡ふるさと元気給食の日

今日は「ふるさと産品給食の日」です。南部町を含む三戸郡内6町村の学校給食センターではこの「ふるさと産品給食の日」に「三戸郡ふるさと元気給食」として青森県産と三戸郡内の特産物を使った同じ給食をだすことにしました。オール青森県産をめざしています。

「身土不二(しんどふじ)」という言葉があります。体とその土地は分けることができないという意味です。地域の食べ物を食べて元気にすごしましょう。

達者村



給食だより

南部町立学校給食センター
南部町大字上名久井字長尾下23番地2
TEL 0178-76-2746

(第183号)

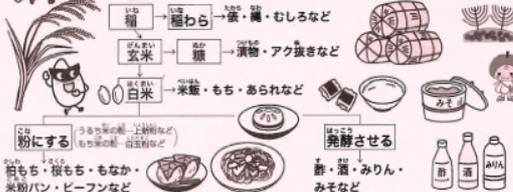
令和6年11月

Table with columns: 献立名, 使用するおもな材料とはたらき, 栄養価. Rows list daily menu items like 'あおじそとりつくね' and 'ハンバーグ' with their ingredients and nutritional values.

※献立により食材および献立を一部変更させていただきます。変更がある場合は、お知らせいたします。

【今月の目標】～ふるさと産品を知ろう～

産品の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。食いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。様々な粉は小麦や米を原料にすることなく活用します。



11月24日は和食の日
和食は、健康でおいしい食文化です。和食は、健康でおいしい食文化です。和食は、健康でおいしい食文化です。

- 1多様な新鮮な食材とそ
2健康的な食生活を支え
3自然の美しさを季節の
4正月祭りの年中行事や
の歴史を味わい

和食の基本
だしは食料のうまみとわじわした汁のことで、和食の魂の味になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつお節、煮干し、干ししいたげなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく仕上げられ、塩分を減らすことができます。結晶の汁物には、だしのうまみがしっかりと生きています。