

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月15日		
市町村名	階上町	施設名	階上町立学給食センター
対象学校	小学校 4校	中学校 2校	対象人員 884
ふるさと産品名	米	牛乳	鶏肉の竜田揚げ源たれ味 ごぼうサラダ きゅうり
	にんじん	大根	木綿豆腐 赤みそ 白みそ
	りんごゼリー		
食材使用数	11	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ源たれ味 ごぼうサラダ
	大根のみそ汁		りんごゼリー
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	70.0	油で揚げる ① きゅうりは輪切り、にんじんはささがき。 ② 野菜類を加熱、冷却する。 ③ ごぼうサラダと和える。 ① 大根、にんじんはいちょう切り、豆腐はサイノメに切る。 ② だしをとり、大根、にんじんを煮る。 ③ 豆腐を加えて煮る。 ④ 和風だしの素とみそで味付けをする。
牛乳	牛乳	206.0	
鶏肉の竜田揚げ源たれ味	鶏肉の竜田揚げ源たれ味 植物油	50.0 7.5	
ごぼうサラダ	ごぼうサラダ	31.0	
	きゅうり	25.0	
	にんじん	15.0	
大根のみそ汁	大根	40.0	
	にんじん	10.0	
	木綿豆腐	20.0	
	鰹の素	2.0	
	和風だしの素	0.8	
	赤みそ 白みそ	6.0 3.0	
りんごゼリー	りんごちゃん	40.0	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	698 Kcal	亜鉛	2 mg
たんぱく質	24.6 g	ビタミンA	287 μgRE
(14.0 %)	ビタミンB1	0.47 mg
脂質	27.5 g	ビタミンB2	0.46 mg
(35.00 %)	ビタミンC	125 mg
マグネシウム	78 mg	食物繊維	5.0 g
カルシウム	332 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	2.4 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>米(まっしぐら)は階上産です。 鶏肉の竜田揚げ源たれ味は県内ではおなじみの「スタミナ源たれ」を使用して地元の業者が開発したものです。 既製品のごぼうサラダは階上町にある工場で製造しているもので子どもたちに人気があります。</p>			



11月15日 「三戸郡ふるさと元気給食」

三方を海に囲まれ、山や湖、広大な大地を持つ自然豊かな青森県では、その豊かな自然や地域の特色を生かした、たくさんの農林水産物が生産されています。青森県で生まれた良質で新鮮な農林水産物のことを「ふるさと産品」といいます。今日はそのふるさと産品の中でも、わたしたちの住む三戸郡でとれたものを多く取り入れた「三戸郡ふるさと元気給食」です。

今日の献立は「ごはん、牛乳、鶏肉の竜田揚げ源たれ味、ごぼうサラダ、大根のみそ汁、りんごゼリー」です。階上産の「ごはん」、青森県産の「牛乳」、青森県の有名な調味料「スタミナ源たれ」を味付けに使用した「とり肉の竜田揚げ源たれ味」、キューピー階上工場で作っている「ごぼうサラダ」、サラダにまぜた青森県産の「きゅうり」、みそ汁の「にんじん、だいこん」も青森県産です。そして青森県産の「りんご」を使ったりんごゼリーです。

このように青森県や階上町にはたくさんの「ふるさと産品」があり、わたしたちの食生活を支えてくれています。ふるさと産品を選ぶことは、新鮮で良質なものを食べられるだけでなく、農家や酪農家、漁業をする人を助けることにもなります。みなさんも買い物などに行ったときは産地に気を付けてみてみましょう。そして自然のめぐみと生産者の方々の努力や思いに感謝して、ふるさと産品をいただくようにしましょう。



決め手は、青森県産。