

報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月13日		
市町村名	八戸市	施設名	八戸市立学校東地区給食センター
対象学校	小学校10校、中学校6校	対象人員	3,629
ふるさと産品名	米	牛乳	県産厚焼き卵
	豚肉	長いも	
	ちくわ	おつゆせんべい	ごぼう
			あおもりプリン
食材使用数	14	ふるさと産品数	9
献立名	ごはん	牛乳	県産厚焼き卵
	せんべい汁	あおもりプリン	長芋とちくわの生姜みそ煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	70.0	1 豚肉は一口大に切る。長いもは15mm、にんじんは2mmの厚さのいちよう切りにする。ちくわは5mmの厚さに切り、干し椎茸は戻して薄切りにする。生姜はすりおろしておく。 2 豚肉を炒め、干し椎茸と戻し汁を加える。にんじん、長いも、ちくわ、水を加えて柔らかくなるまで煮る。 3 生姜と調味料を加えて、味を調える。
	牛乳	206.0	
	県産厚焼き卵	40.0	
	長いもとちくわの生姜みそ煮	豚もも肉 5.0	
		長いも 22.0	
		ちくわ 4.0	
		にんじん 3.0	
		干し椎茸 0.3	
		生姜 0.3	
		赤みそ 0.9	
	上白糖 0.2		
	清酒 0.3		
	和風だしの素 0.02		
せんべい汁	鶏もも肉	10.0	1 煮干しでだしをとる。 2 鶏肉は薄切りにし、にんじんとごぼうはささがき、干し椎茸は戻して薄切り、長ねぎは2mmの小口切りにする。せんべいは4等分に割る。 3 だし汁にごぼう、にんじん、干し椎茸と戻し汁を加えて煮る。 4 柔らかくなってきたら、鶏肉を加える。 5 調味料を加えて味を調える。 6 沸騰したところに、せんべいを割り入れ、沸騰したまま約3分煮込む。
	にんじん	10.0	
	ごぼう	12.0	
	干し椎茸	0.5	
	長ねぎ	7.0	
	おつゆせんべい	15.0	
	煮干し	2.0	
	こいくち醤油	7.0	
清酒	0.6		
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	6 長ねぎを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。

栄 養 価		写 真	
エネルギー	616 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	23.7 g	ビタミンA	223 μgRE
(	15.4 %)	ビタミンB1	0.52 mg
脂質	14.8 g	ビタミンB2	0.57 mg
(	21.6 %)	ビタミンC	5 mg
マグネシウム	107 mg	食物繊維	2.3 g
カルシウム	455 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.5 mg		

— 地場産物の活用について —

「長いもとちくわの生姜みそ煮」は新しく取り入れた料理です。ちくわは市内の工場で製造されており、小学校の社会科見学で訪れる機会が比較的多く、子どもたちにとって身近な食材のひとつです。県産の豚肉・長いもなどを使い、生姜みそのほんのり甘じょっぱい味付けで、ほくほくとした食感の長いもを楽しむことができます。

