

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月11日		
市町村名	十和田市・六戸町	施設名	十和田・六戸学校給食センター
対象学校	小学校13校 中学校10校	対象人員	5,305
ふるさと産品名	精白米	牛乳	しじみ貝
	白みそ	糀みそ	
	県産メンチカツ	豚肉	ごぼう
	赤みそ	しょうゆ	
	りんごゼリー		
食材使用数	14	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	県産メンチカツ
	しじみ汁	りんごゼリー	ごぼうプルコギ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	70.0	揚げる。 1 下処理をする。ささがきごぼうは洗う。つきこんにゃくは洗う。赤パプリカは3mm幅に切る。 2 砂糖、かつおだし、みそ、しょうゆは混ぜておく。 3 つきこんにゃくは釜に入れ、軽く炒める。豚肉としょうがを入れ酒を振りかけながら炒める。 4 ささがきごぼうと赤パプリカを入れて軽く炒めたら、調味料を入れて炒め煮にする。 5 白ごまを入れ、味を見て仕上げにごま油をかけて出来上がり。
	牛乳	牛乳	
県産メンチカツ	県産メンチカツ	60.0	
	なたね油	6.0	
ごぼうプルコギ	プルコギ用豚肉	25.0	
	ささがきごぼう	40.0	
	つきこんにゃく	20.0	
	赤パプリカ	5.0	
	白いりごま	0.4	
	おろししょうが	0.4	
	酒	1.4	
	砂糖	0.4	
	本みりん	0.7	
	かつおだし	0.8	
	赤みそ	1.0	
しょうゆ	0.7		
ごま油	0.3		
しじみ汁	しじみ貝	13.0	1 しじみを洗う。 2 釜にしじみを入れて煮る。 3 沸騰したらあくをとり、調味料を入れて味を整える。
	酒	3.0	
	和風だし	0.7	
	こんぶだし	0.7	
	白みそ	4.0	
	糀みそ	2.6	
	塩	0.2	
りんごゼリー	りんごゼリー	40.0	自然解凍する。

栄 養 価		写 真	
エネルギー	697 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	23.9 g	ビタミンA	88 μgRE
(13.7 %)	ビタミンB1	0.77 mg
脂質	24.0 g	ビタミンB2	0.55 mg
(30.90 %)	ビタミンC	126 mg
マグネシウム	83 mg	食物繊維	5.6 g
カルシウム	313 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	3.0 mg		

— 地場産物の活用について —

青森県産の豚肉を使用した味付け肉と地元のごぼうを使用したごぼうプルコギは、甘辛い味付けでご飯が進みます。しじみ汁のしじみ貝は、小川原湖産の旬の生しじみを使用しています。食材だけではなく、みそや醤油などの調味料も十和田市内の工場加工されたものを使用しています。

