


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月10日			
市町村名	七戸町、東北町	施設名	中部上北学校給食センター	
対象学校	小学校6校	中学校4校	対象人員	2,091
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	いわしの味噌煮	かぶ
	長芋	鶏肉	りんごちゃん	しょうゆ
できるだし鶏ガラスープ				
食材使用数	15		ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	いわしの味噌煮	長いものそぼろ煮
	かぶのかき玉スープ	りんごちゃん		
献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方	
ごはん	みよこ米	70.0		
牛乳	牛乳	206.0		
いわしの味噌煮	いわしの味噌煮	40.0	① スチコンでスチームをかける。	
長いものそぼろ煮	長いも	50.0	① 長芋は厚いちょう切り、にんじんはいちょう切り、干し椎茸は水戻しする。	
	にんじん	5.0		
	鶏ひき肉	10.0	② 釜にサラダ油をしき、鶏ひき肉、おろししょうが、酒を入れて炒める。	
	サラダ油	0.5		
	おろししょうが	0.5	③ 肉に火が通ったら、にんじん、長芋を入れ、水戻した干し椎茸を戻し汁ごと入れる。	
	酒	1.4		
	砂糖	1.0	④ 砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮る	
	しょうゆ	1.0	⑤ 野菜が煮えたら、本だし、グリーンピースを入れて仕上げる	
	みりん	0.4		
	本だし	0.2		
かぶのかき玉スープ	干し椎茸	0.3		
	グリーンピース	4.0		
	にんじん	10.0	① にんじんはさがき、かぶはさいの目、かぶの葉は小口切りにする。	
	かぶ	30.0	② 釜にお湯を張り、にんじん、かぶの順に入れる。	
	かぶの葉	5.0	③ 野菜がやわらかくなったら、でん粉以外の調味料を入れる。	
	できるだし鶏ガラスープ	5.0	④ かぶの葉を入れる。	
	中華スープの素	1.5	⑤ 水溶きしたでん粉を入れる。	
	でん粉	1.5	⑥ とろみがついたら、液卵を入れる。	
冷凍液卵	20.0	⑦ 長ねぎ、ごま油を入れて仕上げる。		
しょうゆ	0.5			
長ねぎ	5.0			
ごま油	0.3			
りんごちゃん	りんごちゃん	40.0		
栄 養 価			写 真	
エネルギー	601 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	24.0 g	ビタミンA	242 μgRE	
(16.0 %)	ビタミンB1	0.50 mg	
脂質	16.7 g	ビタミンB2	0.62 mg	
(25.0 %)	ビタミンC	129 mg	
マグネシウム	68 mg	食物繊維	3.9 g	
カルシウム	439 mg	食塩相当量	1.9 g	
鉄	3.0 mg			
— 地場産物の活用について —				
給食のごはんは、七戸町でとれた「みよこ米」を使っています。また、「長いも、こかぶ」は東北町産です。他にも「牛乳、卵、とり肉、りんごゼリー」は青森県産です。				