

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月20日				
市町村名	五戸町	施設名	五戸町立学校給食センター		
対象学校	小学校4校	中学校3校	対象人員 930		
ふるさと産品名	米	牛乳	青森県産メンチカツ		
	料理用清酒	冷凍しじみ	豚もも薄切り肉		
		大根	有機栽培ごぼう		
			コムラみそ		
			アップルシャーベット		
食材使用数	12	ふるさと産品数	10		
献立名	ごはん	牛乳	青森県産メンチカツ		
	有機野菜のきんぴらごぼう	しじみ汁	アップルシャーベット		
献立名	材料名	分量g	作り方		
ごはん	精白米	70.0	油で揚げる		
	牛乳	206.0			
	メンチカツ	60.0			
	こめ油	8.0			
	有機野菜のきんぴらごぼう	豚もも千切り肉		12.0	ささがき 洗う ささがき ①油を熱し、豚肉を酒と炒める ②ごぼう、にんじんを入れ炒める ③糸こんにゃくも入れる ④調味料で味付け ⑤最後にごま油を入れる
		有機栽培ごぼう		30.0	
		糸こんにゃく(カット)		20.0	
		にんじん		10.0	
		料理用清酒		0.5	
		三温糖		0.5	
みりん		0.5			
しょうゆ		3.0			
かつおだし		0.1			
いりごま		0.3			
しじみのみそ汁	ごま油	0.5			
	こめ油	1.0			
	冷凍しじみ	30.0	千切り ①しじみは水から煮る ②だいこんも入れ煮る ③みそで味付けをする		
	だいこん	20.0			
	赤みそ	3.0			
	コムラみそ	4.0			
昆布だし	1.0				
アップルシャーベット	アップルシャーベット	30.0			

栄		養		価	
エネルギー	696 Kcal	亜鉛	3.1 mg		
たんぱく質	23.5 g	ビタミンA	163 μgRE		
(	13.5 %)	ビタミンB1	0.72 mg		
脂質	27.3 g	ビタミンB2	0.53 mg		
(	35.3 %)	ビタミンC	18 mg		
マグネシウム	204 mg	食物繊維	4.7 g		
カルシウム	328 mg	食塩相当量	2.1 g		
鉄	3.0 mg				

写 真

— 地場産物の活用について —

三戸郡の共通献立として、地場産物をより多く活用することができるよう、立案した。ごぼうは、五戸町の有機栽培野菜を農家の方から直接納品していただき、地場産物をより身近に感じることができるよう工夫した。また、酒やみそなどの調味料も地元で作られたものを使用している。