


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月10日		
市町村名	東通村	施設名	東通村学校給食センター
対象学校	東通小学校 東通中学校	対象人員	393
ふるさと産品名	精白米	牛乳	彩り野菜肉団子 切干大根 にんじん
	鶏肉	糸こんにゃく	しょうゆ おつゆせんべい ごぼう
	ねぎ	だし昆布	りんご
食材使用数	15	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	彩り野菜肉団子 切り干し大根煮つけ
	せんべい汁	カットリんご	
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精白米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
彩り野菜肉団子	彩り野菜肉団子	40.0	① スチームコンベクションオーブンで加熱する。
切干大根煮つけ	県産切干大根	3.5	① 切干大根を洗い、水もどしする。
	にんじん	12.0	② にんじんはせん切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
	鶏肉	7.5	③ ティルティングパンに植物油を熱し、鶏肉を炒め、火が通ったらにんじんも加えて炒める。
	糸こんにゃく	13.0	④ 湯を加え、切干大根と糸こんにゃくを加える。
	しょうゆ	2.0	⑤ 調味料を加え、味をととのえる。
	本みりん	0.8	⑥ 温度を確認し、火を止める。
	上白糖	0.3	
	清酒	1.0	
	植物油	0.8	
	せんべい汁	おつゆせんべい	8.0
高野豆腐		4.0	② おつゆせんべいは一口大に割る。
鶏肉		14.0	③ にんじんはいちょう切り、ごぼうは輪切り、ねぎは小口切りにする。
にんじん		10.0	④ だし汁にごぼうと鶏肉を加えて煮る。
ごぼう		8.0	⑤ ごぼうが煮えたら人参を加える。
ねぎ		8.0	⑥ 水でもどした高野豆腐とまいたけを加える。
まいたけ		8.0	⑦ 調味料で味付けをする。
酒		1.4	⑧ おつゆせんべいとねぎを加える。
しょうゆ		2.0	⑨ ひと煮立ちしたら、温度を確認し、火を止める。
だしパック		2.0	
だし昆布	2.0		
カットリんご	カットリんご	30.0	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	658 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	14.7 g	ビタミンA	195 μgRE
(9.0 %)	ビタミンB1	0.54 mg
脂質	16.4 g	ビタミンB2	0.52 mg
(22.00 %)	ビタミンC	22 mg
マグネシウム	90 mg	食物繊維	6.3 g
カルシウム	346 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.7 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>村特産のだし昆布を毎日の給食に使っています。 他にも、東通牛を使ったカレーやビーフシチュー、ほたてなども活用し、地産地消献立に取り組んでいます。</p>			
			

地産地消～ふるさと産品給食～

ふるさと産品とは、その土地でとれた野菜や果物、肉や牛乳、魚などのことをいいます。私たちが住む青森県でも、おいしいふるさと産品がたくさん生産され、給食センターの給食にも、たくさんのふるさと産品が使われています。



じゃがいも、にんじん、キャベツ、白菜、ごぼう、大根、ねぎなどの野菜や、りんごなどのくだもの、ほたてやいか、ごはんや、毎日飲んでいる牛乳も、青森県のふるさと産品です。

この中でも、特に有名なふるさと産品はりんご、にんにく、ほたてなどでしょうか。新鮮でおいしい。生産者が分かるから安心。



作る人も作りがいがあるので、ますます、おいしいふるさと産品が作られます。ふるさと産品を食べて、健康に過ごそう！

「地産地消で元気あおもり」県民運動

今月の給食にも、ほたてやりんご、にんにく、ごぼう、大根、じゃがいも、にんじん、ねぎ、白菜などたくさんの県産食材が登場する予定です。みなさんが給食で毎日食べているお米は、東通村産のまっしぐらという品種のお米です。また、毎日の汁ものに使われているだし昆布も東通村産のもので、よく味わっておいしくいただきます。

ありがとう

