

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月19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	5,125		
ふるさと産品名	精白米	牛乳	厚焼玉子	豚肉	ごぼう
	赤みそ	しょうゆ	しじみ	白みそ	糀みそ
	りんご				
食材使用数	14		ふるさと産品数	11	
献立名	ごはん	牛乳	厚焼玉子	ごぼうプルコギ	
	しじみ汁	カトリんご			

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
厚焼玉子	厚焼玉子	50.0	パックをボイル。
ごぼうプルコギ	プルコギ用豚肉	23.0	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。
	ささがきごぼう	38.0	
	つきこんにゃく	20.0	
	赤パプリカ	5.0	
	白いりごま	0.2	
	おろししょうが	0.5	
	酒	6.8	
	砂糖	0.2	
	本みりん	0.7	
	かつおだし	0.6	
	赤みそ	1.8	
	しょうゆ	0.3	
ごま油	0.3		
しじみ汁	しじみ貝	12.0	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	2.3	
	和風だし	0.5	
	こんぶだし	0.5	
	白みそ	3.0	
	糀みそ	3.0	
	塩	0.2	
カトリんご	カトリんご	30.0	1 配食する。

栄養価			写真	
エネルギー	584 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	14.2 g	ビタミンA	156 μgRE	
(9.7 %)	ビタミンB1	0.43 mg	
脂質	17.2 g	ビタミンB2	0.53 mg	
(26.50 %)	ビタミンC	21 mg	
マグネシウム	75 mg	食物繊維	4.1 g	
カルシウム	407 mg	食塩相当量	2.3 g	
鉄	mg			

— 地場産物の活用について —

農産や畜産、水産が盛んな青森県の特徴ある食材を取り入れた献立としました。みそやしょうゆといった調味料も地元産の物を使用しています。しじみ汁はうま味を活かし、薄味でも美味しく味わえる仕上がりとなっています。また、ごぼうプルコギはごはんの進む味付けで、子どもたちにも人気の献立です。

