

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	施設名	十和田湖畔学校給食センター
対象学校	小学校1校 中学校1校	対象人員	17
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
	りんご	白みそ	糀みそ
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
	しじみ汁	カットりんご	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	
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	
カットりんご	カットりんご	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。

令和7年



11月分ごはんだてひょう



給食回数 18回

★前回は「おひたし」です。★前回は「おひたし」です。★前回は「おひたし」です。

十和田・六戸学校給食センター 十和田湖畔学校給食センター

Table with 10 columns: 日 (Date), ごはん (Rice), だてめい (Menu), たべものばたらき (Food items), かわちちかになる (Local products), エネルギー (Energy), 食育 (Food Education), 食育 (Food Education), 食育 (Food Education), 食育 (Food Education), 食育 (Food Education).

食育

11月19日(水)は

～ふるさと産品給食の日～

ごはん... 牛乳... 厚焼き玉子... この日は青森県産の食材をたくさん使っています。...



この日は青森県産の食材をたくさん使っています。青森のおいしい食材に感謝して食べましょう!!

令和7年9月 残食調べ結果 (総量) 4741kg (一日当たりの) 287kg (一人当たりの) 48.8g

今月の 十和田市・六戸町産食材 ガリツボク 11/7 にんにく 11/14 ごぼう 11/7, 19 鶏卵 11/20

おいしさを味わおう! おいしさを味わおう! おいしさを味わおう!

前回は「おひたし」です。前回は「おひたし」です。前回は「おひたし」です。