

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月11日(火)					
市町村名	三沢市	施設名	三沢市学校給食センター			
対象学校	小学校 6 校、中学校 5 校		対象人員 3,156			
ふるさと 産品名	精白米	牛乳	春巻	豚ひき肉	冷凍豆腐	
	人参	長ねぎ	千切りたけのこ	大豆ミート	おろしにんにく	しょうゆ
	冷凍液卵	乾燥野菜だし		冷凍ほうれん草	濃縮チキンブイヨン	あおもりプリン
食材使用数	16		ふるさと産品数	16		
献立名	ごはん	牛乳	春巻	麻婆豆腐		
	たまごスープ	あおもりプリン				

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	
春巻	県産大豆ミート春巻	50.0	① 175℃の油で5分30秒加熱する。
麻婆豆腐	豚ひき肉	20.0	① 千切りたけのこは洗っておく。 人参は千切り、長ねぎは3mmスライスに切っておく。 ② 鍋を熱し油、にんにく、しょうがを入れひき肉を炒める。 ③ 大豆ミート、人参、たけのこの順に入れ炒める。 ④ 豆腐を入れ、豆腐がかくれるくらいまでお湯を入れて煮る。 ⑤ 調味料Aを入れる。 ⑥ 長ねぎを入れる。 ⑦ 温度が上がったら片栗粉を入れ、とろみをつける。
	冷凍豆腐(県産大豆鉄分強化)	43.0	
	人参	8.0	
	千切りたけのこ	8.0	
	長ねぎ	4.0	
	大豆ミート	1.0	
	冷凍おろしにんにく	0.2	
	冷凍おろししょうが	0.2	
	麻婆豆腐の素	8.0	
	麻婆豆腐ソースG	1.3	
	鶏ガラスープ(顆粒)	0.2	
	豆板醤	0.1	
	酒	1.0	
しょうゆ	0.1		
片栗粉	1.2		
ごま油	0.5		
たまごスープ	冷凍液卵	25.0	① 冷凍液卵は解凍し、冷凍ほうれん草は洗っておく。 ② 鍋にお湯を入れ、乾燥野菜だしを煮る。 ③ チキンブイヨンと塩ラーメンスープを入れる。 ④ かき混ぜながら、液卵を入れる。 ⑤ ほうれん草を入れる。 ⑥ こしょうを入れる。
	乾燥野菜だし	0.6	
	冷凍ほうれん草	7.0	
	塩ラーメンスープ	4.0	
	濃縮チキンブイヨン	5.0	
	こしょう	0.01	
あおもりプリン	あおもりプリン(りんご果肉入り)	40.0	

栄養価		写真	
エネルギー	660 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	23.5 g	ビタミンA	247 μgRE
	14.2 %)	ビタミンB1	0.39 mg
脂質	24.3 g	ビタミンB2	0.55 mg
(33.13 %)	ビタミンC	7 mg
マグネシウム	133 mg	食物繊維	4.4 g
カルシウム	387 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	6.4 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>青森県産の長ねぎと三沢市産の人参を使っているほかに、県産大豆で作られている豆腐や県産冷凍液卵や県産冷凍ほうれん草などの加工品も豊富に取り入れしました。スープには県産乾燥野菜だしを使い、うまみを活かす味付けに仕上げました。デザートには、県産米粉とりんごを使ったあおもりプリンを提供しました。</p>			



【献立表】

給食だより

三沢市 学校給食センター

11月11日は「ふるさと産品給食の日」

地場産物を使っています!

11月は、青森県の食育月間です。この食育月間に合わせて、県内の小中学校では青森県の豊かな農林水産物や地場産物などの「ふるさと産品」を多く取り入れた「ふるさと産品給食の日」を実施しています。三沢市では、11月10日～14日の一週間をふるさと産品給食週間とし、11日に「ふるさと産品給食の日」を実施します。青森県や三沢市でとれた食材をたくさん使った献立となっています。地域の恵みに感謝して食べましょう。

11月11日(火)に登場します!

青森県産の大豆で作った豆腐を使ったマーボー豆腐です。そのほか、ひき肉や長ねぎ、人参なども県産を使っているので、青森の恵みがたくさん入っています。

米は、三沢市産まっしぐら100%です。

緑と白のパッケージがおなじみの青森県産牛乳です。

ひき肉の代わりに、青森県産大豆ミートが入った春巻きです。

青森県産の卵を使ったスープです。そのほか、県産の乾燥野菜やまろれんも入っています。

ふるさと産品給食の日

11月11日(火)

今日は、一週間の中でも特に青森県の農林水産物や地場産物を多く取り入れた、「ふるさと産品給食の日」です。

献立は、牛乳、ごはん、大豆ミート春巻き、麻婆豆腐、たまごスープ、あおもりプリンです。

牛乳は、青森県産、ごはんは三沢市産のまっしぐらです。春巻きに使われているのはひき肉ではなく、県産の大豆ミートを使っています。

麻婆豆腐の豆腐は、県産大豆を使った豆腐で作りました。スープに入っているたまごも県産を使っています。あおもりプリンは、県産米「つがるロマン」を使った米粉のプリンにシロップ漬けのりんごの果肉が入っています。

地元食材の味をたくさん味わってください。