

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月21日		
市町村名	野辺地町	施設名	野辺地町学校給食共同調理場
対象学校	小学校:2校	中学校:1校	対象人員 690人
ふるさと 産品名	ごはん	牛乳	五目厚焼き玉子
	人参	しょうゆ	とりもも肉
	長ねぎ	干し椎茸	木綿豆腐
大根	カワラケツメイうどん	油揚げ	
食材使用数	15	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	五目厚焼き玉子
	ケツメイうどん汁	味付けのり	煮あえ
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	
五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子	50.0	1 蒸し機で加熱する。
煮あえ	木綿豆腐	20.0	1 大根、人参は千切りした後、下ゆです。 2 木綿豆腐は潰して水切りする。 3 わらびは洗う。 4 釜にサラダ油を熱し、木綿豆腐を炒める。 5 大根、人参、わらびを加えて炒める。 6 調味料で味を調える。
	大根	50.0	
	人参	8.0	
	わらび水煮	5.0	
	白だし	1.6	
	和風だし	0.2	
	しょうゆ	0.4	
	食塩	0.1	
	サラダ油	1.0	
ケツメイうどん汁	カワラケツメイうどん	25.0	1 だしパックでだしを取る。 2 油揚げは油抜きし、3ミリ幅に切る。 にんじんは3ミリの細短冊、長ねぎは5ミリに切る。山菜は洗う。 3 干し椎茸は戻し、汁を取っておく。 4 火が通りにくい具材から順に加え、調味料で味を調える。 5 うどんをほぐして加える。 6 ねぎと一味唐辛子を入れ加熱する。
	とりもも肉	12.0	
	冷凍豆腐	16.0	
	油揚げ	2.0	
	人参	8.0	
	長ねぎ	5.0	
	山菜ミックス	8.0	
	干し椎茸 スライス	0.6	
	昆布と鰹のだしパック	2.0	
	昆布だし 液体	1.2	
	液体かつおだし	1.2	
	しょうゆ	1.6	
	めんつゆ	1.6	
	本みりん	1.8	
和風だし	0.50		
一味唐辛子	0.01		
味付けのり	味付けのり	1.7	
栄 養 価			写 真
エネルギー	606 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	23.5 g	ビタミンA	323 μgRE
(15.5 %)	ビタミンB1	1.61 mg
脂質	18.9 g	ビタミンB2	0.54 mg
(28.1 %)	ビタミンC	12 mg
マグネシウム	84 mg	食物繊維	4.2 g
カルシウム	431 mg	食塩相当量	1.9 g
鉄	3.2 mg		
－ 地場産物の活用について －			
汁物には、野辺地町の特産品である「カワラケツメイ」という植物を練り込んだうどんを使用しており、町内の製麺所に作っていただいています。また、野辺地町の郷土料理である煮あえ(煮あえっこ)や県産品を使用した厚焼き玉子を取り入れました。味付けのりの包装には野辺地町のキャラクター「じ〜の」くんがプリントされています。			



放送資料

11月21日
(金)

今日は「ふるさと産品給食:のへじの日」で、カツメイうどん汁、五目厚焼き玉子、煮あえ、味付けのりです。

11月は「ふるさと産品給食月間」なので、できるだけ青森県や野辺地町の食材、郷土料理などを取り入れています。

煮あえは野辺地町の郷土料理で昔から食べられてきました。「煮あえっこ」や「煮えっこ」などと呼ばれることもあります。

ヤマセの吹く地方では、米や葉物野菜の栽培が難しかったため、大根やにんじん、ゴボウなどの根菜類を栽培してきました。

秋大根の収穫が始まると作られるのが「煮あえっこ」でした。ワラビやゼンマイなどの山菜は、乾燥したり塩漬けにして保存していたものを使うそうです。

今日は昔から食べ継がれてきた**煮あえ**の味を楽しんでください。

給食だより(抜粋)

★11月のふるさと産品給食



11月21日(金)は青森県や野辺地町の食材、郷土料理を取り入れた「ふるさと産品給食の日」です。

・カツメイうどん汁

青森県産のとり肉や、野辺地町産の長ねぎ、しいたけ、カワラカツメイうどんが入っています。かつお節と昆布のだしがおいしさのポイントです★



・煮あえ(煮あえっこ) …下北地方や野辺地町の郷土料理

だいこんやにんじん、水切りした豆腐を炒めて調味料と一緒に煮た料理。塩漬けや乾燥させて保存したわらびやぜんまいを使うのが特徴です。日常的な食卓のほか、冠婚葬祭などの人が集まる機会によくつくられていました。



出典：農林水産省「うちの郷土料理」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/niaekko_aomori.html