
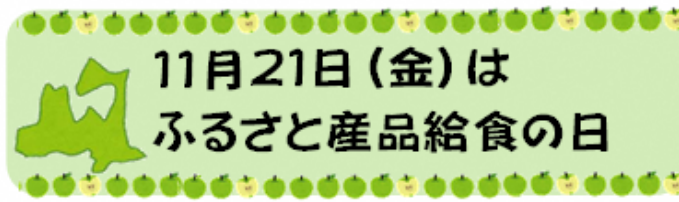


報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月21日			
市町村名	おいらせ町	施設名	おいらせ町立学校給食センター	
対象学校	小学校5校	中学校3校	対象人員 2270人	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	五目厚焼き玉子 馬肉	
	人参	ごぼう	乾燥しいたけ キャベツ	
	地産地消みそ	白みそ 醤油	長ねぎ 切り干し大根	
食材使用数	17	ふるさと産品数	16	
献立名	ごはん	牛乳	五目厚焼き卵	
	切り干し大根のマヨチキンサラダ 馬肉鍋			
献立名	材料名	分量g	作り方	
ごはん	精白米	70.0	① 精白米を炊飯する。	
牛乳	牛乳	200.0		
五目厚焼き卵	五目厚焼き卵	50.0	① スチームコンベクションオーブンで加熱する。	
切り干し大根のマヨチキンサラダ	切り干し大根	4.0	① 人参は千切りにしてボイル冷却、ほうれん草と切り干し大根はそのままボイル冷却、ソフトチキンは袋からだしておく。 ② 材料と調味料を和える。	
	冷凍ほうれん草	15.0		
	ソフトチキン	8.0		
	にんじん	5.0		
	ノンエッグマヨネーズ	9.0		
	しょうゆ	0.2		
馬肉鍋	油	1.0	① にんじんはいちょう切り、ごぼうはさががき、キャベツは20mm幅、長ねぎは3mm幅に切る。乾燥しいたけは戻しておく。焼き豆腐は食べやすい大きさにきる。 ② 鍋に油、おろしにんにく、おろししょうが、馬肉、酒をいれ炒める。 ③ 肉に火が通ったらごぼうをいれてさらに炒め、半量程度の味噌で少し煮る。 ④ 鍋にお湯をいれ、人参と戻した乾燥しいたけをいれて煮る。 ⑤ キャベツと焼き豆腐を入れてさらに煮る。 ⑥ 具材に火が通ったら、調味料をいれる。 ⑦ 長ねぎをいれてひと煮立ちさせる。	
	おろしにんにく	0.5		
	おろししょうが	0.5		
	馬肉	25.0		
	酒	2.0		
	にんじん	8.0		
	ごぼう	10.0		
	乾燥しいたけ	0.5		
	キャベツ	25.0		
	焼き豆腐	13.0		
	和風だし	0.4		
	地産地消味噌	4.0		
	白みそ	3.0		
長ねぎ	10.0			
栄養価			写真	
エネルギー	609 Kcal	亜鉛	3.5 mg	
たんぱく質	25.7 g	ビタミンA	296 μgRE	
(	16.9 %)	ビタミンB1	0.51 mg	
脂質	22.2 g	ビタミンB2	0.62 mg	
(	32.81 %)	ビタミンC	18 mg	
マグネシウム	85 mg	食物繊維	4.2 g	
カルシウム	445 mg	食塩相当量	2.0 g	
鉄	3.6 mg			
— 地場産物の活用について —				
五戸町産馬肉とおいらせ町産の乾燥しいたけを使用した馬肉鍋のほか、県産卵を使用した五目厚焼き玉子、県産の切り干し大根とほうれん草を使用したサラダを組み合わせました。お米は町産のまっしぐら、牛乳は県産品です。そのほか、にんにくやごぼう、焼き豆腐などふるさと産品をたくさん使用した献立としました。				

<献立表お知らせ欄>



みなさんは青森県でとれるものをいくつ知っていますか？実は青森県では野菜や果物のほか、魚や肉などたくさんの食べものが生産されている食の宝庫です。ふるさと産品給食の日では県産品をいつもより多く使用し、みなさんにもっと青森県の食べもののことを知ってもらいたいと思っています。



毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や県産品を紹介するね。

★当日の給食献立★



★当日の使用予定の県産品★



<ひとくちメモ>

今日は**ふるさと産品給食の日**です。みなさんにおいらせ町や青森県をもっと好きになってもらうために、いつもの給食より県産品を多く使用しています。今日は五戸産馬肉をはじめ町産の椎茸などたくさんの県産品を使っています。地元のものに感謝していただきましょう。