

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月14日			
市町村名	五戸町	施設名	五戸町立学校給食センター	
対象学校	小学校4校	中学校3校	対象人員 963	
ふるさと産品名	米	牛乳	いわし梅おかか煮 豚ひき肉	
	料理用清酒	むきにんにく	ながいも にんじん	
	ほうれん草	豆腐	干しいたけ あおもりプリン	
食材使用数	14	ふるさと産品数	14	
献立名	ごはん	牛乳	いわし梅おかか煮	
	長いものそぼろ煮	かきたま汁	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		
いわし梅おかか煮	いわし梅おかか煮	40.0	袋ごと蒸す	
長いものそぼろ煮	豚ひき肉	15.0		
	なたね油	1.0		
	料理用清酒	1.0		
	むきにんにく	0.5		
	ながいも	46.0	1cm厚さのいちよう切り、下茹でする	
	にんじん	15.0	5mm厚さのいちよう切り	
	かつおだし	0.2		
	三温糖	1.5	①油をひき、ひき肉、にんにく、酒で炒める	
	みりん	0.8	②にんじんを炒める	
	こいくちしょうゆ	3.7	③長いもを入れる ④調味料で味付けする	
かきたま汁	にんじん	10.0	千切り	
	冷凍全卵	25.0	解凍後、攪拌しておく	
	冷凍ほうれん草	7.0	洗う	
	木綿豆腐	25.0	さいのめ切り	
	干しいたけスライス	0.5		
	かつおだしパック	1.8	①かつおだしパックでだしをとる	
	こいくちしょうゆ	4.0	②肉、干しいたけと戻し汁を入れ煮る	
	食塩	0.3	③豆腐を入れ、調味料で味付けする	
	昆布だし	0.2	④ほうれんそうを入れる	
	片栗粉	1.1	⑤片栗粉でとろみをつけ、卵を入れる	
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	自然解凍	
栄養価			写真	
エネルギー	658 Kcal	亜鉛	3.5 mg	
たんぱく質	29.5 g	ビタミンA	363 μgRE	
(17.9 %)	ビタミンB1	0.60 mg	
脂質	20.8 g	ビタミンB2	0.57 mg	
(28.4 %)	ビタミンC	14 mg	
マグネシウム	138 mg	食物繊維	2.4 g	
カルシウム	427 mg	食塩相当量	2.6 g	
鉄	3.8 mg			
— 地場産物の活用について —				
<p>三戸郡の共通献立として、地場産物をより多く活用することができるよう、立案した。にんじん、むきにんにく、なたね油は、五戸町の有機栽培野菜を農家の方から直接納品していただき、地場産物をより身近に感じることができるよう工夫した。また、酒やなたね油などの調味料も地元で作られたものを使用している。</p>				

14(金)	ごはん 牛乳 いわしめおかかにながしいものそばろにかきたまじる あおもりプリン
<p>わたしたちの住む青森県では、米、小麦、くだもの、野菜、肉や牛乳、魚などおいしい食べものがたくさんとれます。そこで今日は「ふるさと産品給食の日」として、青森県や五戸町産の食べものをたくさん使った献立にしました。地元のを地元で食べることで、もっと青森県や五戸町のことを知り、好きになっていけたらいいですね。</p> <p>今日も残さず食べましょう。</p>	

14日 ふるさと産品給食の日

14日の給食は、青森県産の食材がたくさん使われている給食です！青森県の自然の恵みや食べ物を作ってくれる人たちの大変さに感謝して、おいしくいただきます！

このへまち産の食材も入っています！