


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月14日		施設名	南部町立学校給食センター	
市町村名	南部町		対象学校	小学校3校 中学校3校 高校1校	対象人員 1,107
ふるさと 産品名	米	牛乳	いわし梅おかか煮	ぶたひき肉	おろしにんにく
	長いも	にんじん	干しいたけ	しょうゆ	冷凍全卵
	ほうれん草カット	カルシウム強化味噌	赤味噌	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	かきたまみそ汁	あおもりプリン		
献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方		
ごはん 牛乳 いわし梅おかか煮 長いものそぼろ煮  かきたまみそ汁  あおもりプリン	米	70.0	炊飯する		
	牛乳	206.0			
	いわし梅おかか煮	40.0	スチーム40分		
	ぶたひき肉	15.0	① ぶたひき肉を酒、にんにくとともに油で炒める		
	サラダ油	1.0	② にんじんを加え、さらに炒める		
	清酒	1.0	③ 干しいたけと戻し汁を加える		
	おろしにんにく	0.5	④ 下茹でした長いもを③に入れる		
	長いも	46.0	⑤ 調味料で調味する		
	にんじん	15.0			
	階上産干しいたけ	1.0	※ 長いもは乱切り、にんじんはイチヨウ切り		
	三温糖	1.5			
	みりん	0.8			
	しょうゆ	3.7			
冷凍全卵	20.0	① 煮干しでだしをとる			
県産ほうれんそうカット	20.0	② ①でほうれんそうを入れる			
カルシウム強化味噌(白)	6.3	③ 調味料で調味する			
津軽味噌赤味噌	1.8	④ 卵を入れる			
煮干し	2.3				
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0			

栄 養 価		写 真	
エネルギー	642 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	28.8 g	ビタミンA	350 μgRE
(	17.9 %)	ビタミンB1	0.57 mg
脂質	19.4 g	ビタミンB2	0.60 mg
(	27.20 %)	ビタミンC	16 mg
マグネシウム	137 mg	食物繊維	2.5 g
カルシウム	489 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	4.2 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>三戸郡共通献立「三戸郡ふるさと元気給食」として提供した。                      青森県産いわしを主菜に、特に青森県南地域で多く栽培、収穫されている長いもを使った副菜、青森県産の卵やほうれんそうを使った汁物、デザートには県産りんごが入ったプリン、と県産品をより身近に感じることができるよう献立となった。</p>			



14 金	<p>ごはん 牛乳 いわしのうめおかかにながいものそばろにかきたまみそしる あおもりプリン</p> <p>きょう さんのへぐん げんき きゅうしょく 今日は、「三戸郡ふるさと元気給食」です。</p> <p>ないう なるふちよう ふく さんのへぐんない ちょうそん がっこう きゅうしょく あおもりけん さんのへぐんない とくさんぶつ どのような内容かという、南部町を含む三戸郡内6町村の学校給食センターで、青森県と三戸郡内の特産物を つか おな きゅうしょく 使った同じ給食になっています。</p> <p>しんどふじ ことば からだ とち わ いみ ちいき た もの 「身土不二」という言葉があります。体とその土地は分けることができない、という意味です。地域の食べ物を た げんき す 食べて、元気に過ごしましょう。</p>
---------	--


さんのへぐん
げんききゅうしょく


### 三戸郡ふるさと元気給食

この日の給食は、南部町を含む、三戸郡内6町村の学校給食センターで、  
青森県産と三戸郡内の特産物を使った同じ給食になっています。

「身土不二」という言葉があります。体とその土地は分けることができ  
ない、という意味です。地域の食べ物を食べて元気にすごしましょう！

---

なるふちよう
さんびんきゅうしょく ひ


### 南部町ふるさと産品給食の日

学校給食で、県産食材をたくさん使って、児童生徒のみなさんに県産食  
材を知り、味わってもらうことを目的に、地元食材以外の県産食材として、  
【新郷村の飲むヨーグルト】を提供します。青森県から無償でいただい  
たものです。

おいしく、ありがたくいただきます。