


報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月14日				
市町村名	階上町	施設名	階上町立学校給食センター		
対象学校	小学校 4校	中学校 2校	対象人員	912	
ふるさと産品名	米	牛乳	いわし梅おかか煮	豚肉	にんじん
	長いも	木綿豆腐	干し椎茸	冷凍全卵	冷凍ほうれん草
	しょうゆ	赤みそ	白みそ	あおもりぷりん	
食材使用数	13		ふるさと産品数	13	
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	あおもりぷりん			
献立名	材料名	分量 g	作り方		
ごはん	米	70.0	スチームコンベクションで加熱する。 ① にんじんはいちよう切り、長いもはサイノメ切りにする。 ② 釜に油を入れ豚ひき肉を炒める。 にんじん、長いもも加え炒める。 ③ 水、三温糖、和風だしの素を加え煮る。 ④ 煮えたら、しょうゆ、料理酒、みりんを加える。		
牛乳	牛乳	206.0			
いわし梅おかか煮	いわし梅おかか煮	40.0			
長いものそぼろ煮	豚ひき肉	15.0			
	植物油	1.0			
	にんじん	10.0			
	長いも	53.0			
	料理酒	0.4			
	三温糖	0.8			
	しょうゆ	2.6			
かきたまみそ汁	和風だしの素	0.3			
	みりん	0.6			
	にんじん	10.0			
	木綿豆腐	20.0			
	スライス干し椎茸	1.0			
	冷凍液卵	17.0			
	冷凍カットほうれん草	10.0			
	鰹の素	2.0			
和風だしの素	0.8				
あおもりぷりん	赤みそ	5.0			
	白みそ	3.0			
	あおもりぷりん	40.0			
栄 養 価			写 真		
エネルギー	824 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	31.4 g	ビタミンA	338 μgRE		
(15.0 %)	ビタミンB1	0.74 mg		
脂質	25.6 g	ビタミンB2	0.66 mg		
(27.96 %)	ビタミンC	17 mg		
マグネシウム	112 mg	食物繊維	3.6 g		
カルシウム	384 mg	食塩相当量	2.2 g		
鉄	4.6 mg				
— 地場産物の活用について —					
<p>「三戸郡ふるさと元気給食」として、三戸郡や青森県の特産品を活用し、6町村で統一した献立にしました。米(まっしぐら)、にんじん、干し椎茸は階上産です。</p> <p>生の食材を調達するのが難しいものは、冷凍食材を使用することによって、多くの県産品を使用することができました。</p>					

11月14日 「三戸郡ふるさと元気給食」

三方を海に囲まれ、山や湖、広大な大地を持つ自然豊かな青森県では、その豊かな自然や地域の特色を生かした、たくさんの農林水産物が生産されています。青森県で生まれた良質で新鮮な農林水産物のことを「ふるさと産品」といいます。今日はそのふるさと産品の中でも、わたしたちの住む三戸郡でとれたものを多く取り入れた「三戸郡ふるさと元気給食」です。

今日の給食は特別な給食です。なぜかというと、それはみんなのすんでいる青森県や三戸郡でとれた、とれたての野菜やお魚を使っているからです。地元の味は太陽の光をいっぱい浴びて、愛情たっぷりに育てられたおいしさ満点のごちそうです。地元の食材を食べることはすごいことで、遠くから運んでくる食べ物よりもずっと新鮮でおいしいのです。それに、地元の食べ物を知ること、自分たちが住んでいる青森県や三戸郡をもっと好きになるきっかけになります。口の中に広がる、ふるさとの香りを、おいしいな！と感謝をしていただきましょう。

今日の献立は「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、あおもりぷりん」です。階上産の「ごはん」、青森県産の「牛乳」、青森県産の「いわし」を使ったいわしの梅おかか煮、青森県産の「長いもの」、階上産の「にんじん」を使った煮物、かきたまみそ汁の「にんじん、干し椎茸」も階上産です。そして、青森県産の「りんご」を使ったあおもりぷりんです。

このように青森県や階上町にはたくさんの「ふるさと産品」があり、私たちの食生活を支えてくれています。ふるさと産品を選ぶことは、新鮮で良質なものを食べられるだけでなく、農家や酪農家、漁業をする人を助けることにもなります。みなさんも買い物などに行ったときは産地に気を付けてみてみましょう。



決め手は、青森県産。

