

報告書1(6月)

実施月日	2024/6/3(月)		施設名	南通地区学校給食共同調理場	
市町村名	むつ市		施設名	南通地区学校給食共同調理場	
対象学校	むつ市立奥内小学校 むつ市立近川中学校 青森県立むつ養護学校		対象人員	102人	
ふるさと産品名	まっしぐら	牛乳	大豆ミート春巻き	ごぼう	できるだし洋風ミックス
	糸こんにゃく	醤油	豚バラ肉	玉ねぎ	じゃがいも
	大根	木綿豆腐	赤白味噌	あおもりぷりん	
食材使用数	18		ふるさと産品数	14	
献立名	ごはん	牛乳	大豆ミート春巻き	きんぴらごぼう	
	豚汁	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	100.0	①米をとぎ、炊く。
	牛乳	206.0	
大豆ミート春巻き	大豆ミート春巻き	40.0	①油で揚げる。
	油		
きんぴらごぼう	ごぼう	40.0	①できるだし洋風ミックスを水で戻す。 ②ごぼう…ささがき にんじん…ささがき ③ごぼう、にんじん、こんにゃく、できるだしを入れ、炒める。 ④調味料を加え、味をととのえる。 ⑤白ごま、ごま油を入れる。
	にんじん	10.0	
	できるだし洋風ミックス	3.0	
	こんにゃく	25.0	
	醤油	3.0	
	砂糖	1.5	
	白ごま	0.5	
	ごま油	2.0	
豚汁	豚バラ肉	25.0	①じゃがいも…皮をむき、一口大 にんじん…皮をむき、いちよう切り たまねぎ…櫛形切り 大根…短冊切り ごぼう…ささがき 白ネギ…小口切り 木綿豆腐…角切り ②だしを取り、①の材料を入れて煮る。 ③味噌を加え、味をととのえる。
	じゃがいも	40.0	
	たまねぎ	30.0	
	にんじん	10.0	
	大根	40.0	
	ごぼう	10.0	
	白ネギ	15.0	
	木綿豆腐	25.0	
	赤味噌	4.0	
	白味噌	4.0	
かつお昆布だし	3.0		
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	874 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	22.0 g	ビタミンA	232 μgRE
(10.1 %)	ビタミンB1	0.44 mg
脂質	29.8 g	ビタミンB2	0.49 mg
(30.70 %)	ビタミンC	28 mg
マグネシウム	164 mg	食物繊維	12.6 g
カルシウム	819 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	4.8 mg		



— 地場産物の活用について —

米は県産のまっしぐらを使用。牛乳も県産の牛乳を使用。大豆ミート春巻きには、県産の大豆ミートが使われている。きんぴらごぼうは、県産のごぼう、できるだし洋風ミックス、醤油も県産のものを使用し、地元で作られている糸こんにゃくを使用。豚汁は、県産の豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、大根、地元で作られている豆腐を使用し、味噌も県産のものを使用。あおもりぷりんには、県産のつがるロマン、りんごが使用されている。

