

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月20日		
市町村名	むつ市	施設名	むつ市立西通学校給食センター
対象学校	小学校2校	中学校2校	対象人員 200人
ふるさと産品名	精白米	牛乳	豚バラ肉
	白菜	ごぼう	豚肉スライス
			きゅうり
			味噌
食材使用数	15		ふるさと産品数 9
献立名	ごはん	牛乳	豚丼
	つみれ汁		ごぼうサラダ
献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80.0	① 釜に油、豚バラ肉、豚肉スライスを炒める。 ② 肉に火が通ったスライスした玉ねぎを入れ更に炒め玉ねぎがしんなりしたら斜め切りしたねぎを加える。 ③ タレ、醤油を加えて炒める。
	水	120.0	
牛乳	牛乳	206.0	
豚丼	豚バラ肉	25.0	
	豚肉スライス	15.0	
	玉ねぎ	55.0	
	ねぎ	15.0	
	豚丼のタレ	5.0	
	醤油	1.0	
	油	0.5	
ごぼうサラダ	ごぼう	25.0	① ささがきごぼう、千切りきゅうり、千切り人参、ホールコーンをポイルし冷却する。 ② 冷却した①と調味料を合わせる。
	きゅうり	10.0	
	人参	5.0	
	ツナフレーク	8.0	
	ホールコーン	8.0	
	ノンエッグマヨネーズ	5.0	
	塩	2.0	
	こしょう	0.0	
つみれ汁	だし入りつみれ	25.0	① だしを取る ② 白菜は3cm位のざく切り、人参はいちよう切り、小松菜は3cm程度に切る。 ③ だし汁で②を煮てだし入りつみれを入れ火が通ったら味噌を入れる。
	白菜	44.0	
	人参	7.0	
	小松菜	5.0	
	味噌	6.5	
	昆布	1.2	
	合わせだし	1.2	
	だしパック	1.2	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	698 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.6 g	ビタミンA	210 μgRE
(15.2 %)	ビタミンB1	0.75 mg
脂質	24.3 g	ビタミンB2	0.50 mg
(31.30 %)	ビタミンC	21 mg
マグネシウム	89 mg	食物繊維	5.7 g
カルシウム	317 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	2.3 mg		
－ 地場産物の活用について －			
県産の豚肉や野菜を使用し県産食材比率を上げるようにした。			
			