

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月18日			
市町村名	むつ市	施設名	むつ市立大畑学校給食センター	
対象学校	大畑小・正津川小・関根小・一田小・大畑中・関根中・むつ中		対象人員	770人
ふるさと産品名	精白米(まっしぐら)	牛乳	Ca厚焼玉子	切り干し大根
	豚肉	大根	ごぼう	木綿豆腐
	カルシウム白味噌	りんごちゃん	マルシチ醤油	
食材使用数	16		ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	Ca厚焼玉子	切り干し大根の煮物
	ほたて汁	りんごちゃん		
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米(まっしぐら)	80.0	<ul style="list-style-type: none"> 切り干し大根の煮物 ① 切り干し大根を水に浸し水切りする。 ② 人参は下処理し裁断する。 ③ さつま揚げを裁断する。 ④ 人参を炒め、切り干し大根を加えて炒め、水・和風だしを入れて煮、さつまあげ・調味料を加えて煮詰める。 	
	牛乳	206.0		
	Ca厚焼玉子	50.0		
	切り干し大根の煮物	7.0		
	人参	4.0		
	さつま揚げ	10.0		
	サラダ油	0.5		
	濃口醤油	1.8		
	清酒	1.0		
	みりん風調味料	1.5		
和風だし	1.0			
ほたて汁	ベビーほたて	28.0	<ul style="list-style-type: none"> ほたて汁 ① 出しをとる。 ② 野菜は下処理し裁断する。 ③ 根菜など煮えにくい物から煮る。 ④ ほたて、味噌、葱を加え、火を止める。 	
	豚肉	12.0		
	人参	7.0		
	大根	15.0		
	ごぼう	8.0		
	木綿豆腐	30.0		
	糸こんにゃく	15.0		
	根深ねぎ	8.0		
	カルシウム白味噌	8.0		
	日高昆布	0.6		
和だし三味	2.0			
りんごちゃん	りんごちゃん	40.0		
栄 養 価		写 真		
エネルギー	655 Kcal	亜鉛	4 mg	
たんぱく質	28.9 g	ビタミンA	237 μgRE	
(17.6 %)	ビタミンB1	0.63 mg	
脂質	18.8 g	ビタミンB2	0.64 mg	
(25.80 %)	ビタミンC	120 mg	
マグネシウム	110 mg	食物繊維	5.9 g	
カルシウム	477 mg	食塩相当量	2.4 g	
鉄	4.0 mg			
<p>— 地場産物の活用について —</p> <p>ベビーほたては、「ほたての日」にちなみ、むつ湾産を使用しました。 野菜は、時期的に地元の野菜を使用し、県内産・国内産を多く使用しています。</p>				
				