

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	むつ市立第二田名部小学校
対象学校	むつ市立第二田名部小学校		対象人員 437
ふるさと産品名	牛乳 まっしぐら	県産豚ももカツ	できるだし野菜ミックス ごぼう
	野辺地こかぶ 油揚げ	長葱	カルシウム強化味噌白 カルシウム強化味噌赤
	りんごちゃん		
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	ご飯	牛乳	とんかつ
	野辺地こかぶの味噌汁 りんごちゃん		
献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	まっしぐら	65.0	<p>① 豚カツを揚げる。</p> <p>① できるだし野菜ミックスに水を加えもどす。 ② ごぼうは、さがきにする。 ③ ①、②を回転釜に入れ、砂糖、醤油で煮る。ごま油、ごまを加える。</p> <p>① かぶは皮をむき、厚めのいちよう切りにする。葉は3cm長さに切る。人参は、いちよう切り。長葱は小口切りにする。 ② 回転釜でだしをとり、かぶ、人参を入れて煮る。油揚げ、かぶの葉を加え煮る。味噌を加え、最後に長葱を加える。</p>
牛乳	牛乳	206.0	
とんかつ	県産ももカツ	50.0	
県産野菜のきんぴら	植物油	5.0	
	できるだし野菜ミックス	2.0	
	水	40.0	
	県産ごぼう	25.0	
	砂糖	0.8	
	醤油	3.0	
	ごま油	1.0	
野辺地こかぶの味噌汁	白いりごま	0.5	
	野辺地こかぶ(葉付き)	40.0	
	人参	7.0	
	油揚げカット	2.0	
	長葱	7.0	
	カルシウム強化味噌白	6.0	
	カルシウム強化味噌赤	3.0	
りんごちゃん	だしパック	2.0	
	だし昆布	1.0	
	りんごちゃん	40.0	
栄 養 価			写 真
エネルギー	593 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	21.1 g	ビタミンA	139 μgRE
(14.2 %)	ビタミンB1	0.67 mg
脂質	19.2 g	ビタミンB2	0.49 mg
(29.14 %)	ビタミンC	132 mg
マグネシウム	68 mg	食物繊維	3.7 g
カルシウム	302 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	2.3 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>米は、地元のまっしぐらを使用。豚カツは県産品。県産のできるだし野菜ミックスを使用し、県産のごぼうを加え、きんぴらごぼうにしました。味噌汁の具には、野辺地産のこかぶ、地元の豆腐店の油揚げを使用しました。デザートは、県産のりんごのゼリーにしました。</p>			

