

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月28日				
市町村名	むつ市	施設名	むつ市立大平小学校		
対象学校	小学校		対象人員	359	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	チキンくわ焼き	ごぼうささ	人参
	糸こんにゃく	酒	赤味噌	醤油	生揚げ
	キャベツ	白味噌	昆布		
食材使用数	15		ふるさと産品数	13	
献立名	ごはん	牛乳	チキンくわ焼き	味噌金平	
	生揚げとキャベツの味噌汁				
献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方		
ごはん	精白米	80.0	① 人参はささがきにする。こんにゃくは、切ってゆでておく。 ② 豚肉を炒め、ごぼう、人参、こんにゃくを入れて、ごま油で炒める。 ③ 合わせておいた調味料で味付けをする。		
牛乳	牛乳	206.0			
チキンくわ焼き	チキンくわ焼き	50.0			
味噌金平	豚肉	10.0			
	ごぼう ささがき	45.0			
	人参	10.0			
	糸こんにゃく	10.0			
	ごま油	1.0			
	酒	7.0			
	砂糖	2.0			
	赤味噌	5.0			
	醤油	0.5			
生揚げとキャベツの味噌汁	生揚げ	25.0	① だしを取っておく。 ② 人参はささがきにする。キャベツは、太めの干切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 生揚げは切っておく。 ④ 野菜を煮て、生揚げ、溶いておいた味噌を入れ、最後にねぎを入れる。		
	人参	6.0			
	キャベツ	32.0			
	ねぎ	7.0			
	赤味噌	3.5			
	白味噌	3.5			
	昆布	0.8			
	だしパック	1.6			
栄 養 価			写 真		
エネルギー	682 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	28.0 g	ビタミンA	213 μgRE		
(	16.4 %)	ビタミンB1	0.61 mg		
脂質	20.8 g	ビタミンB2	0.55 mg		
(	27.40 %)	ビタミンC	18 mg		
マグネシウム	104 mg	食物繊維	5.7 g		
カルシウム	392 mg	食塩相当量	2.3 g		
鉄	3.1 mg				
— 地場産物の活用について —					
<p>県産野菜などの流通がまだ十分ではなく、活用が難しいため、冷凍食品や調味料、加工地が県内の工場のもを使用した。</p>					