

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
対象学校	小学校	対象人員
ふるさと産品名	精白米	牛乳
	糸こんにゃく	酒
	キャベツ	白味噌
食材使用数	15	ふるさと産品数
献立名	ごはん	牛乳
	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。 ① だしを取っておく。 ② 人参はさがきにする。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。
	牛乳	牛乳	
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	
生揚げとキャベツの味噌汁	赤味噌	5.0	
	醤油	0.5	
	生揚げ	25.0	
	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 —

県産野菜の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のを使用した。