

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月11日				
市町村名	むつ市	施設名	苫生小学校		
対象学校	小学校	対象人員	524		
ふるさと産品名	牛乳	精白米	ごぼう	豆腐	たまご
	みそ	ぶたにく	りんごゼリー	できるだし	しょうゆ
食材使用数	13		ふるさと産品数	10	
献立名	ごはん	牛乳	ぶたももかつ	きんぴらごぼう	
	豆腐とたまごの味噌汁		りんごゼリー		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	70.0	フライヤーで、揚げる。 1 下準備をする。 洗浄し、材料を切る ごぼう…スライサーでさがき にんじん…スライサーでさがき 2 炒める。 材料をあぶらで炒めて調味料で味付する。 最後にごま・ごま油をいれる。
	牛乳	206.0	
ぶたももかつ	ぶたももかつ	50.0	
	サラダ油	5.0	
きんぴらごぼう	ごぼう	30.0	
	にんじん	11.0	
	ごま	0.9	
	ごま油	0.4	
	しょうゆ	2.5	
	みりん	1.0	
	酒	1.5	
	和風だし	0.5	
豆腐とたまごの味噌汁	油	0.6	
	豆腐	30.0	
	たまご	20.0	
	ねぎ	10.0	
	できるだし	2.0	
	小松菜	15.0	
	みそ	8.0	
	煮干し	3.5	
	だしパック	3.5	
	だし昆布	0.7	
りんごゼリー	りんごゼリー	40.0	

栄		養		価	
エネルギー	649 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	26.7 g	ビタミンA	199 μgRE		
(16.5 %)	ビタミンB1	0.79 mg		
脂質	21.8 g	ビタミンB2	0.58 mg		
(30.2 %)	ビタミンC	121 mg		
マグネシウム	100 mg	食物繊維	5.4 g		
カルシウム	363 mg	食塩相当量	2.1 g		
鉄	3.4 mg				



— 地場産物の活用について —
 県産・地場産の野菜が手に入りにくい時期なので、乾燥野菜や年間通して安定している卵などの食材を活用しました。
 また、みそやしょうゆなども県産品を使用しています。