

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。 |
| 牛乳 | 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 | 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 |
| | にんじん | 11.0 | |
| | ごま | 0.9 | 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。 |
| | 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 | |
| | 油 | 0.6 | |
| | 豆腐とたまごの味噌汁 | 豆腐 | |
| 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 | | 写 真 | |
|--|----------|--------|----------|
| 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 — | | | |
| <p>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。</p> | | | |

