

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月21日		
市町村名	むつ市	施設名	むつ市立田名部中学校
対象学校	中学校	対象人員	647
ふるさと産品名	牛乳	ごはん	県産チキンカツ 切干大根 味噌
	油揚げ	豚肉	豆腐 きゃべつ
食材使用数	12	ふるさと産品数	8
献立名	ごはん	牛乳	県産チキンカツ 切干大根炒り煮
	小松菜の味噌汁		
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	100.0	① 切干大根、干しいたけを水戻しする。 ② 人参を切る。 ③ 油揚げに湯をかけ油抜きする。 ④ 具材を炒め、煮る。 ⑤ 調味する。
	牛乳	206.0	
	県産チキンカツ	40.0	
	植物油	4.0	
	パックソース	5.0	
	切干大根炒り煮	7.0	
	人参	7.6	
	油揚げ	5.4	
	豚肉 もも	5.4	
	干しいたけ	0.8	
小松菜の味噌汁	醤油	3.2	
	砂糖	0.1	
	みりん	0.5	
	植物油	0.4	
	冷凍小松菜	24.0	
	木綿豆腐	42.0	
	きゃべつ	18.0	
	味噌	6.2	
	減塩味噌	4.1	
	水	144.0	
昆布	0.7		
だしパック	1.7		
栄 養 価			写 真
エネルギー	747 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	27.5 g	ビタミンA	268 μgRE
(14.7 %)	ビタミンB1	0.67 mg
脂質	21.8 g	ビタミンB2	0.52 mg
(26.26 %)	ビタミンC	17 mg
マグネシウム	148 mg	食物繊維	4.4 g
カルシウム	410 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	3.3 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>通年、肉類は県産品のものを使用しています。県産の野菜が出回るまでは乾物等を使用し、県産品を利用するようにしています。</p>			
			