

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。<br>② 人参を切る。<br>③ 油揚げに湯をかけ油抜きする。<br>④ 具材を炒め、煮る。<br>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       | 切干大根     |   | 7.0  |
|   |               | 人参       |   | 7.6  |
|   |               | 油揚げ      |   | 5.4  |
|   |               | 豚肉 もも    |   | 5.4  |
|   |               | 干しいたけ    |   | 0.8  |
| 醤油  |               | 3.2      |   |  |
| 砂糖  |               | 0.1      |   |  |
| みりん   |               | 0.5      |   |  |
| 植物油   |               | 0.4      |   |  |
| 小松菜の味噌汁   |               | 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      |   |  |
|   | ①             | だしをとる。   |   |  |
|   | ②             | きゃべつを切る。 |   |  |
| ③   | 豆腐を切って、水にさらす。 |          |   |  |
| ④   | だしに具材を順に入れる。  |          |   |  |
| 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> |               |          |   |  |