

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月21日		施設名	外ヶ浜町給食センター・三厩小学校	
市町村名	外ヶ浜町		施設名	外ヶ浜町給食センター・三厩小学校	
対象学校	蟹田小学校・蟹田中学校・三厩小学校・三厩中学校		対象人員	210	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	大豆ミートオムレツ	さつまあげ	しょうゆ
	ベビーほたて	大根	人参	長ねぎ	赤みそ
	白みそ				
食材使用数	13		ふるさと産品数	11	
献立名	ごはん	牛乳	県産大豆ミートオムレツ	もやしとニラのピリから炒め	
	ほたてのみそ汁				

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	学校給食用精白米 (外ヶ浜産まっしぐら)	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
県産大豆ミートオムレツ	県産大豆ミートオムレツ	50.0	【県産大豆ミートオムレツ】 ① スチームコンベクションオープン スチーム100%で20分加熱する。
もやしとニラのピリから炒め	さつまあげ	12.0	【もやしとニラのピリから炒め】 * 下処理 ・ニラ…3cm ・さつまあげは油抜きをして、短冊に切る。 ① 大豆油でもやしとさつまあげを炒め、 火が通ったら、ニラを入れ、調味する。
	もやし	50.0	
	ニラ	5.0	
	スープストック	0.3	
	しょうゆ	0.5	
	みりん	1.0	
	一味唐辛子	0.0	
	大豆油	1.0	
ほたてのみそ汁	ベビーほたて	50.0	【ほたてのみそ汁】 * 下処理 ・大根、人参…いちょう切り ・長ねぎ…小口切り ① 釜に水を入れ、鰹と昆布のだしパック でだしをとる。 ② いちょう切りにした大根とにんじんを 入れて煮る ③ ほたてを加える。 ④ 赤みそ、白みそで味をととのえる。 ⑤ 長ねぎを入れひと煮立ちさせる。
	大根	20.0	
	人参	5.0	
	長ねぎ	10.0	
	赤みそ	3.0	
	白みそ	3.0	
	昆布と鰹のだしパック	4.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	577 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	28.0 g	ビタミンA	223 μgRE
(	19.4 %)	ビタミンB1	0.50 mg
脂質	16.2 g	ビタミンB2	0.63 mg
(	25.3 %)	ビタミンC	14 mg
マグネシウム	93 mg	食物繊維	2.9 g
カルシウム	288 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	3.1 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○米は外ヶ浜産のまっしぐらを使用しています。</p> <p>○県産大豆を活用した《大豆ミート》が入ったオムレツを使用しています。</p> <p>○外ヶ浜町から寄贈されたベビーほたてを使用しています。</p>			

