

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> | | | |

