

報告書1(6月)

|              |                      |            |             |
|--------------|----------------------|------------|-------------|
| 実施月日         | 令和6年6月24日            |            |             |
| 市町村名         | 蓬田村                  | 施設名        | 蓬田村学校給食センター |
| 対象学校         | 蓬田小学校                | 蓬田中学校      | 対象人員 205    |
| ふるさと産品名      | 牛乳                   | ベビーほたて     | ほたて水煮       |
|              | カット豆腐                | 鰹と昆布のだしパック | 赤みそ         |
|              | 生揚げ                  | カット系こんにやく  | にんじん        |
| 食材使用数        | 15(捕食給食のため、精白米は含まない) |            | ふるさと産品数 13  |
| 献立名          | ごはん持参                |            | 牛乳          |
|              | 小松菜と生揚げの炒めもの         |            | 五目野菜の肉団子    |
| 小松菜と生揚げの炒めもの |                      | 県産ほたてのみそ汁  |             |

| 献立名          | 材料名              | 分量 g  | 作り方  |
|--------------|------------------|-------|--|
| ごはん持参        | 精白米              | 80.0  |  |
| 牛乳           | ★牛乳              | 206.0 |  |
| 五目野菜の肉団子     | ★(冷)たれ付き彩り野菜の肉団子 | 50.0  |  |
| 小松菜と生揚げの炒めもの | (冷)小松菜           | 30.0  | <b>小松菜と生揚げの炒めもの</b><br>① 釜に油をひき、人参を炒め、柔らかくなったら、糸こんにやく、生揚げの順に炒める。<br>② 全体に火が通ったら、酒、中華スープストック、しょうゆを入れる。<br>③ 小松菜を加えて、味が決まったら、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。 |
|              | ★生揚げ             | 25.0  |  |
|              | ★にんじん            | 15.0  |  |
|              | ★カット系こんにやく       | 15.0  |  |
|              | サラダ油             | 0.1   |  |
|              | 酒                | 1.0   |  |
|              | 中華用スープストック       | 1.5   |  |
|              | しょうゆ             | 2.0   |  |
| でん粉          | 0.5              |       |  |
| 県産ほたてのみそ汁    | ★(冷)ベビーほたて       | 20.0  | <b>県産ほたてのみそ汁</b><br>① だしパックでだしをとる。<br>② 人参、ごぼうを入れて煮る。<br>③ 具材に火が通ったら、ほたて、ほたて水煮、酒を加えて煮る。<br>④ 豆腐を加え、沸騰したら味噌を入れて、味見をし、ほうれん草を加えて加熱する。             |
|              | ★ほたて水煮           | 10.0  |  |
|              | ★大根              | 20.0  |  |
|              | ★カットごぼう          | 10.0  |  |
|              | ★にんじん            | 10.0  |  |
|              | ★(冷)カット豆腐        | 20.0  |  |
|              | (冷)ほうれん草         | 10.0  |  |
|              | ★鰹と昆布のだしパック      | 2.5   |  |
|              | ★カルシウム強化赤みそ      | 4.5   |  |
|              | ★カルシウム強化白みそ      | 4.5   |  |
| 酒            | 1.5              |       |  |

| 栄養価   |          | 写真     |          |
|---|----------|--------|----------|
| エネルギー   | 622 Kcal | 亜鉛     | 4 mg     |
| たんぱく質   | 27.2 g   | ビタミンA  | 484 μgRE |
| (   | 17.5 %)  | ビタミンB1 | 0.57 mg  |
| 脂質  | 16.5 g   | ビタミンB2 | 0.58 mg  |
| (   | 23.9 %)  | ビタミンC  | 3 mg     |
| マグネシウム  | 120 mg   | 食物繊維   | 4.7 g    |
| カルシウム   | 469 mg   | 食塩相当量  | 2.6 g    |
| 鉄   | 4.9 mg   |        |          |
| — 地場産物の活用について —   |          |        |          |
| ○ ほたてをはじめ、副菜、汁物の中に入る材料の多くを県産品にした。<br>○ ほたてのみそ汁は、ほたての味がしっかり楽しめるように、ほたて水煮も利用した。 |          |        |          |

