

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

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	小松菜と生揚げの炒めもの 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。 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。 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	
県産ほたてのみそ汁	でん粉	0.5	県産ほたてのみそ汁 ① だしパックでだしをとる。 ② 人参、ごぼうを入れて煮る。 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。 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。
	★(冷)ベビーほたて	20.0	
	★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。 ○ 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。			

