

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月17日		施設名	五所川原市立学校給食センター			
市町村名	五所川原市		対象学校	小学校 10校	中学校 5校		
対象学校	小学校 10校		対象人員	2698人			
ふるさと産品名	米	牛乳	さば	みず水煮	つきこんにやく		
	豚肉切落し雪人参醤油漬け		できるだし乾燥野菜だし	冷凍豆腐	ほうれん草		
食材使用数	12		ふるさと産品数	11			
献立名	ご飯		牛乳	さばの白醤油漬け焼き	みずの油炒め		
	豆腐と野菜のみそ汁						
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ご飯	学校給食用精米	70.0	① スチームコンベクションで焼く。 ① 人参はせん切りにする。 ② サラダ油で豚肉を炒め、酒を入れる。 ③ 人参、つきこん、みず水煮を入れて炒める。 ④ 調味料を入れる。				
牛乳	牛乳	206.0					
さばの白醤油漬け焼き	さばの白醤油漬け	40.0					
みずの油炒め	みず水煮	25.0					
	つきこんにやく	20.0					
	豚肉切落し雪人参醤油漬け	10.0					
	人参	8.0					
	清酒	1.0					
	サラダ油	1.0					
	液体かつお	0.7					
	しょうゆ	1.2					
豆腐と野菜のみそ汁	三温糖	0.3					
	一味唐辛子	0.0					
	できるだし乾燥野菜だし和風	3.0					
	冷凍豆腐(県産大豆)	30.0					
	冷凍県産ほうれん草	5.0					
	かつおの素	2.0					
和風だしの素	0.7						
カルシウム強化白みそ	9.0	③ 最後にみそを入れる。					
栄養価			写真				
エネルギー	643 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	31.3 g	ビタミンA	277 μgRE				
(19.0 %)	ビタミンB1	0.59 mg				
脂質	23.9 g	ビタミンB2	0.63 mg				
(33.00 %)	ビタミンC	15 mg				
マグネシウム	100 mg	食物繊維	2.6 g				
カルシウム	330 mg	食塩相当量	2.3 g				
鉄	2.6 mg						
— 地場産物の活用について —							
<p>ご飯は五所川原市産の「まっしぐら」を使用しています。 主菜、副菜、汁物全てに県産食材を使用しました。生の県産野菜があまり出回っていない時期なので、県産の乾燥野菜を使用しました。</p>							