

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月4日		施設名	つがる市車力学校給食センター			
市町村名	つがる市		対象学校	小学校2校	中学校2校		
対象学校	小学校2校		対象人員	414人			
ふるさと産品名	米	牛乳	照焼ハンバーグ	青森県産ごぼうサラダ	県産だし入り白身魚ボール		
	だいこん	木綿豆腐	長ねぎ	カルシウム強化白味噌			
食材使用数	12		ふるさと産品数	9			
献立名	ごはん		牛乳	照焼ハンバーグ	ごぼうサラダ		
	つみれ汁						
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	つがる市産つがるロマン	70.0	① スチームで30分加熱する。 ① きゅうりは3mmの輪切りにして、加熱・冷却する。 ② 県産ごぼうサラダと①を混ぜる。 ① だいこんとにんじんは、3mm幅のいちよう切りにする。 木綿豆腐は1.5cm角位のさいの目に切る。 長ねぎは斜め薄切りに切る。 小松菜は洗って異物がないか確認する。 ② だしパックを入れてだしをとり、だいこんとにんじんを入れて煮る。 ③ 火が大体通ったら、豆腐と白身魚ボールを入れて煮る。 ④ 火が通ったら、調味料を入れて味付けし、小松菜と長ねぎを入れてひと煮立ちさせる。				
牛乳	青森県産牛乳	206.0					
照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	40.0					
ごぼうサラダ	青森県産ごぼうサラダ	43.0					
	きゅうり	10.0					
つみれ汁	県産洋風野菜だし入り白身魚ボール	25.5					
	だいこん	25.0					
	にんじん	10.5					
	木綿豆腐	25.5					
	長ねぎ	3.5					
	冷凍小松菜	11.0					
	カルシウム強化白味噌	9.0					
	素材カこんぶだし	0.2					
味本番(だしパック)	1.5						
和風だしの素	0.2						
栄 養 価			写 真				
エネルギー	628 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	22.8 g	ビタミンA	281 μgRE				
(14.5 %)	ビタミンB1	0.60 mg				
脂質	23.6 g	ビタミンB2	0.49 mg				
(33.80 %)	ビタミンC	11 mg				
マグネシウム	95 mg	食物繊維	4.1 g				
カルシウム	400 mg	食塩相当量	2.4 g				
鉄	2.8 mg						
<p align="center">— 地場産物の活用について —</p> <p>○お米はつがる市産の「まっしぐら」を使用。 ○青森県産の豚肉と鶏肉を使用した照焼ハンバーグを入れた。 ○青森県産ごぼうサラダにきゅうりを合わせてサラダにした。 ○つみれ汁には、県産の乾燥野菜が入った白身魚ボールを使用し、県産の大豆を使用した味噌で味付けした。</p>							