

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月17日		
市町村名	つがる市	施設名	向陽小学校
対象学校	向陽小学校 穂波小学校 瑞穂小学校	対象人員	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	彩り野菜の肉団子 みず水煮
	糸こんにゃく	鶏もも肉	キャベツ ごぼう
	長ねぎ		油揚げ
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	彩り野菜の肉団子
	かしわ汁		みずとほたての炒め物
献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80.0	
	牛乳	200.0	
彩り野菜の肉団子(2個)	彩り野菜の肉団子	60.0	① スチコンで加熱する。
みずとほたての炒め物	みず水煮	30.0	① みず、ほたてはザルにあげ、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。 ② 回転釜に油を入れ、ほたて、糸こんにゃく、みずの順に炒める。 ③ 具材に火が通ったら醤油、酒、和風だしを入れ味つけする。
	ベビーほたて	17.0	
	糸こんにゃく	9.0	
	醤油	2.5	
	酒	1.0	
	和風だし	0.3	
	油	1.0	
	かしわ汁	鶏もも肉	
	キャベツ	28.0	
	にんじん	5.0	
	ごぼう	9.0	
	油揚げ	3.0	
	長ねぎ	5.0	
	干しいたけ	0.4	
	醤油	3.0	
	白だし	4.5	
	だし昆布	0.8	
	和風だし	0.8	
	酒	1.0	
	みりん	0.5	
栄 養 価			写 真
エネルギー	615 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	17.9 g	ビタミンA	203 μgRE
(11.6 %)	ビタミンB1	0.52 mg
脂質	17.6 g	ビタミンB2	0.51 mg
(25.76 %)	ビタミンC	18 mg
マグネシウム	88 mg	食物繊維	3.5 g
カルシウム	295 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
<ul style="list-style-type: none"> ・米は地元つがる市産、牛乳は青森県産を使用 ・彩り野菜の肉団子は県産のごぼう、人参、鶏肉を使用している ・炒め物には県産のほたて、みず、県内工場加工の糸こんにゃくを使用 ・かしわ汁には県産の鶏肉と長ねぎ、つがる市産のキャベツとごぼうを使用し、油揚げは県内工場加工したものを使用した。 			



