

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月18日		
市町村名	つがる市	施設名	つがる市立柏中学校
対象学校			対象人員 150人
ふるさと産品名	ご飯	牛乳	ほうれん草入りハンバーグ 切り干し大根 人参
	卵	長ねぎ	白みそ 赤みそ
食材使用数	16	ふるさと産品数	9
献立名	ご飯	牛乳	ほうれん草入りハンバーグ
	切り干し大根の炒り煮		みそかきたま汁
献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	学校給食用精米	100.0	
	牛乳	206.0	
ほうれん草入りハンバーグ	ほうれん草入りハンバーグ	50.0	① スチコンで蒸す
切り干し大根の炒り煮	切り干し大根	16.0	① 切り干し大根を戻しておく。 ② サラダ油を加え、にんじん・糸こんにゃく・さつま揚げを加えて炒める ③ 調味料を加える。
	スライスさつま揚げ	5.0	
	糸こんにゃく	10.0	
	にんじん	10.0	
	サラダ油	0.5	
	しょうゆ	3.0	
	みりん	2.5	
	上白糖	0.4	
	和風だしの素	0.2	
みそかきたま汁	冷凍全卵	15.0	① 煮干しでだしをとる。 ② 戻した椎茸を汁ごと入れる。 ③ にんじん・小松菜・高野豆腐の順に入れる。 ④ だしの素・味噌・片栗粉を入れ、卵を入れる
	にんじん	10.0	
	スライスしいたけ	6.0	
	高野豆腐	10.0	
	冷凍小松菜	10.0	
	長ねぎ	5.0	
	煮干し	1.5	
	和風だしの素	0.3	
	カルシウム強化味噌白	5.1	
	カルシウム強化味噌赤	5.1	
	片栗粉	1.0	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	722 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	29.6 g	ビタミンA	316 μgRE
(16.3 %)	ビタミンB1	0.65 mg
脂質	21.0 g	ビタミンB2	0.66 mg
(26.1 %)	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	109 mg	食物繊維	5.8 g
カルシウム	571 mg	食塩相当量	3.3 g
鉄	5.6 mg		
— 地場産物の活用について —			
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはんは、つがる市産のまっしぐらを使用しています。 ・県産の鶏肉とほうれん草を使用したハンバーグです。 ・県産の切り干し大根と人参を使用しています。 ・みそかきたま汁には、県産の卵・人参・味噌を使用しています。 			
			

