

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	つがる市立木造中学校
対象学校	中学校	対象人員	321
ふるさと産品名	精白米	牛乳	県産チキンカツ
	小松菜	生揚げ	もやし
			ごぼう
			味噌
			人参
			あおもりプリン
食材使用数	11	ふるさと産品数	10
献立名	ごはん	牛乳	県産チキンカツ
	小松菜と生揚げのみそ汁	あおもりプリン	ごぼうのごまマヨ和え

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	100.0	
牛乳	牛乳	206.0	
青森県産チキンカツ	青森県産チキンカツ	50.0	① チキンカツを油で揚げる。
	揚げ油	5.0	
	中濃ソース(卓上)	3.0	
ごぼうのごまマヨ和え	県産冷凍ごぼう(ささがき)	30.0	① 人参は千切りにする。 ② ごぼう、人参をボイルし、冷却する。 ③ ②のごぼうと人参、ホールコーン、調味料類を混ぜ合わせる。
	人参	8.0	
	ホールコーン缶	10.0	
	ノンエッグマヨネーズ	5.0	
	三島 ごま和えの素	2.7	
小松菜と生揚げのみそ汁	小松菜	30.0	① 小松菜は3cm幅、人参はいちょう切り、生揚げは拍子切りにする。 ② だしパックでだしをとる。 ③ だし汁で人参、生揚げ、もやし、小松菜の順に具材を煮る。 ④ だし汁で溶いたみそを入れ、調味する。 ⑤ 最後にいりこだしを加える。
	もやし	30.0	
	人参	5.5	
	生揚げ	20.0	
	Ca強化 白みそ	8.5	
	いりこだし	1.0	
	だしパック	2.0	
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	790 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	29.1 g	ビタミンA	191 μgRE
(14.7 %)	ビタミンB1	0.65 mg
脂質	22.5 g	ビタミンB2	0.59 mg
(25.60 %)	ビタミンC	13 mg
マグネシウム	152 mg	食物繊維	4.9 g
カルシウム	520 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	4.2 mg		



— 地場産物の活用について —

県産のごぼうを使用した、ごまマヨ和えは食べやすく、生徒からも人気のあるメニューです。また、みそ汁は不足しがちな栄養素であるカルシウムや鉄を補えるよう、県産の小松菜や生揚げを使用しました。県産のチキンカツは、ごはんともよく合うため、当日のごはんの残食も少なく、全体的に生徒からも好評の献立でした。