

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月17日		施設名	深浦町立深浦小学校給食調理場			
市町村名	深浦町		対象学校	小学校	中学校		
対象学校			対象人員	239			
ふるさと産品名	学校給食用精白米 牛乳		青森県産ごぼう入り肉信田	豚もも肉	できるだし(洋風ミックス)		
	できるだし(和風ミックス) 切干大根		厚揚げ	カルシウム強化味噌白	カルシウム強化味噌赤		
食材使用数	13		ふるさと産品数	10			
献立名	ごはん		牛乳	ごぼう入り肉信田	こまつなサラダ		
	干し野菜の田舎汁						
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	学校給食用精白米	70.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スチコンでスチーム調理。</li> <li>・ 小松菜は加熱冷却する。</li> <li>・ ツナフレークとドレッシングと和える。</li> <li>・ 厚揚げは四角に切る。長ねぎは斜め切り。</li> <li>・ 切干大根は水戻しし、洗って絞る。</li> <li>・ 豚肉は炒め、できるだしは煮汁に入れる。</li> <li>・ 他の具材も入れて煮込み、調味する。</li> </ul>				
牛乳	牛乳	206.0					
青森県産ごぼう入り肉信田	青森県産ごぼう入り肉信田	50.0					
こまつなサラダ	小松菜カット	60.0					
	ライトツナフレーク	12.0					
	中華ドレッシング	6.0					
干し野菜の田舎汁	豚もも肉	15.0					
	できるだし(洋風ミックス)	1.0					
	できるだし(和風ミックス)	1.0					
	切干大根	2.0					
	厚揚げ	20.0					
	長ねぎ	8.0					
	味本番	1.0					
	和風だしの素	0.3					
	カルシウム強化味噌 白	4.0					
カルシウム強化味噌 赤	3.0						
	塩麴の素	2.5					
栄養価			写真				
エネルギー	605 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	23.9 g	ビタミンA	258 μgRE				
(	(%)	ビタミンB1	0.72 mg				
脂質	20.5 g	ビタミンB2	0.48 mg				
(	(%)	ビタミンC	17 mg				
マグネシウム	165 mg	食物繊維	3.5 g				
カルシウム	506 mg	食塩相当量	2.4 g				
鉄	5.4 mg						
<p align="center">— 地場産物の活用について —</p> <p>・干し野菜の田舎汁は、県産のできるだしと切干大根を使用し、乾燥野菜から出るだしが味わえる汁物。だしがとても出るので塩分も控えることができます。</p>							