

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月21日		
市町村名	藤崎町	施設名	藤崎町学校給食センター
対象学校	小学校3校	中学校2校	対象人員 1,110人
ふるさと 産品名	米	鶏肉くわ焼き	豚肉
	みそ	しょうゆ	絹ごし豆腐
	さくらんぼ	牛乳	ごぼう
食材使用数	14	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	鶏肉くわ焼き	みそごぼう炒め
	さくらんぼ(2こ)	牛乳	すまし汁
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精白米	67.5	全自動炊飯機で炊く。
鶏肉くわ焼き	鶏肉くわ焼き	50.0	スチームコンベクションオーブンで蒸す。
みそごぼう炒め	豚肉 薄切り	15.0	① 豚肉に清酒をかけておく。にんじんは千切り、糸こんにゃくには熱湯をかけておく。みそはミキサーで溶く。 ② 釜にごま油を入れ、豚肉、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順に入れ炒める。 ③ 調味料で調味する。
	清酒	1.0	
	ささがけごぼう	20.0	
	にんじん	12.0	
	糸こんにゃく	15.0	
	ごま油	8.0	
	カルシウム入りみそ	3.2	
	濃口しょうゆ	0.3	
	いりごま	0.8	
	とうがらし	0.01	
すまし汁	絹ごし豆腐	35.0	① 絹ごし豆腐はさいの目にカット、板麩と干しいたけは洗って戻しておく。根深ねぎはスライサーで5mmに切る。 ② だし昆布と混合だしパックでだしを取る。 ③ 絹ごし豆腐、板麩、干しいたけ、ねぎの順で釜に入れる。 ④ 調味料で調味する。
	板麩	1.8	
	干しいたけ	1.0	
	根深ねぎ	5.0	
	だし昆布	0.8	
	混合だしパック	2.5	
	液体かつお	2.0	
	濃口しょうゆ	4.2	
	みりん	0.5	
	清酒	0.5	
食塩	0.03		
さくらんぼ(2こ)	さくらんぼ	15.0	消毒して配缶する。
牛乳	牛乳	206.0	(学配)
栄 養 価			写 真
エネルギー	550 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	24.2 g	ビタミンA	180 μgRE
(	17.6 %)	ビタミンB1	0.64 mg
脂質	17.2 g	ビタミンB2	0.50 mg
(	25.0 %)	ビタミンC	7 mg
マグネシウム	91 mg	食物繊維	3.6 g
カルシウム	313 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	2.1 mg		
— 地場産物の活用について —			
<ul style="list-style-type: none"> <li>●町内産・・・米、干しいたけ、さくらんぼ</li> <li>●県産・・・豚肉、ごぼう、牛乳</li> <li>●県内加工・・・鶏肉くわ焼き、絹ごし豆腐、板麩、糸こんにゃく、みそ、しょうゆ</li> </ul>			

