

報告書1(6月・11月)

| | | | |
|---------|----------|-------------|----------------------------------|
| 実施月日 | 令和6年6月4日 | | |
| 市町村名 | 板柳町 | 施設名 | 板柳町立板柳中学校 |
| 対象学校 | 中学校 | 対象人員 | 290 |
| ふるさと産品名 | 精白米 | 牛乳 | ほうれん草入りハンバーグ 豚ひき肉 ごぼう |
| | つきこんにやく | カルシウム強化みそ | 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 |
| | 生揚げ | 青森昆布入り煮干しだし | |
| 食材使用数 | 17 | ふるさと産品数 | 12 |
| 献立名 | ごはん | 牛乳 | ほうれん草入りハンバーグ みそきんぴら |
| | 干し野菜のみそ汁 | | |

| 献立名 | 材料名 | 分量g | 作り方 | | |
|-------------|---------------|------------|---|------|--|
| ごはん | 精白米 | 100.0 | スチコンで蒸し焼きにする。 | | |
| | 牛乳 | 206.0 | | | |
| | ほうれん草入りハンバーグ | 50.0 | | | |
| | みそきんぴら | 豚ひき肉 | | 12.0 | ① にんじんは千切り、ごぼうはさがきに する。 ② 豚ひき肉を色が変わるまで炒め、①の にんじんとごぼうも加えて炒める。 ③ つきこんにやくとさつま揚げも加えて炒 め、合わせておいた調味料を加える。 ④ 白ごまを入れ、ごま油も回し入れてで きあがり。 |
| | | 人参 | | 6.0 | |
| | | ごぼう | | 20.0 | |
| | | カットつきこんにやく | | 10.0 | |
| | | さつま揚げスライス | | 6.0 | |
| | | ごま油 | | 0.2 | |
| | | 酒 | | 0.2 | |
| 三温糖 | | 0.6 | | | |
| 干し野菜のみそ汁 | カルシウム強化みそ | 3.0 | ① だしをとる。 ② できるだしを加えて煮る。 ③ 人参、戻した切干大根、角切りにし た生揚げも加えて煮る。 ④ 小口切りにした長ねぎも加えて煮る。 ⑤ みそを溶かし入れてできあがり。 | | |
| | みりん | 1.0 | | | |
| | 白ごま | 0.3 | | | |
| | にんじん | 12.0 | | | |
| | できるだし(洋風ミックス) | 1.2 | | | |
| | できるだし(和風ミックス) | 1.2 | | | |
| | 切干大根 | 4.0 | | | |
| | 生揚げ | 30.0 | | | |
| 長ねぎ | 12.0 | | | | |
| 焼きいりこだしパック | 1.6 | | | | |
| カルシウム強化みそ | 12.0 | | | | |
| 青森昆布入り煮干しだし | 2.2 | | | | |

| 栄 養 価 | | 写 真 | |
|---|----------|--|----------|
| エネルギー | 712 Kcal | 亜鉛 | 3.8 mg |
| たんぱく質 | 30.4 g | ビタミンA | 391 μgRE |
| (| 17.1 %) | ビタミンB1 | 0.93 mg |
| 脂質 | 14.9 g | ビタミンB2 | 0.62 mg |
| (| 18.8 %) | ビタミンC | 26 mg |
| マグネシウム | 126 mg | 食物繊維 | 9.1 g |
| カルシウム | 482 mg | 食塩相当量 | 3.0 g |
| 鉄 | 6.4 mg | | |
| — 地場産物の活用について — | | | |
| <p>ごはんは、今年度4月から板柳産の「はれわたり」になりました。「はれわたり」になってから、ごはんの残食量が目にみえて減りました。生徒達はおいしく食べているようです。</p> <p>今回は他に、県産野菜を豊富に使用した主菜、副菜、みそ汁を献立に組み入れました。</p> | | | |
| | |  | |

