


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月3日		施設名	中泊町学校給食センター			
市町村名	中泊町		対象学校	小学校4校	中学校2校		
対象学校	小学校4校		対象人員	551			
ふるさと産品名	米	牛乳	さば	豚肉	大豆ミート		
	かぼちゃ	冷凍豆腐鉄分強化	冷凍液卵	きくらげ	チンゲン菜		
	津軽(本醸造醤油) カルシウム強化みそ白 できるだし万能						
食材使用数	15		ふるさと産品数	13			
献立名	ごはん		牛乳	さばの塩焼き	かぼちゃのそぼろ煮		
	かき玉みそ汁						
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	① たまねぎは1cm幅のスライスにする。 ② 大豆ミートは湯戻してから水を切る。 ③ かぼちゃはスチコンで加熱しておく。 ④ 油を熱し、豚肉・酒・生姜を炒める。 ⑤ たまねぎを加え、さらに炒める。 ⑥ ②と③を加え、調味する。 ⑦ 仕上げに水溶きでん粉を加える。				
牛乳	牛乳	206.0					
さばの塩焼き	県産サバー塩	50.0					
かぼちゃのそぼろ煮	豚ひき肉	10.0					
	大豆ミート(ミンチ) 県産	5.0					
	たまねぎ	25.0					
	県産かぼちゃ乱切り	35.0					
	サラダ油	1.0					
	おろし生姜	0.1					
	清酒	1.0					
	上白糖	0.5					
	津軽(本醸造醤油)	3.0					
	本みりん	1.0					
じゃがいもでん粉	1.0						
かき玉みそ汁	にんじん	10.0	① 人参は千切り、チンゲン菜は2cm幅に切る。 ② できるだし万能でだしをとる。 ③ 乾燥きくらげは水戻し後、5mm幅に刻む。 ④ だし汁に人参、豆腐、きくらげの順で入れ、煮る。 ⑤ 火が通ったら、みそ、でん粉も入れて強火にし、攪拌しながら液卵を加る。 ⑥ チンゲン菜を加えてひと煮たちさせる。				
	冷凍豆腐鉄分強化	20.0					
	県産冷凍液卵	30.0					
	県産きくらげ	0.5					
	チンゲン菜	20.0					
	カルシウム強化みそ白	10.0					
	和風だしの素	0.2					
	できるだし万能	1.0					
じゃがいもでん粉	1.0						
栄養価			写真				
エネルギー	662 Kcal	亜鉛	4.8 mg				
たんぱく質	23.3 g	ビタミンA	255 μgRE				
(14.1 %)	ビタミンB1	0.68 mg				
脂質	23.7 g	ビタミンB2	0.78 mg				
(32.2 %)	ビタミンC	13 mg				
マグネシウム	104 mg	食物繊維	2.4 g				
カルシウム	371 mg	食塩相当量	4.4 g				
鉄	4.8 mg						
— 地場産物の活用について —							
・米は中泊町産の「まっしぐら」をしようしています。 ・煮物では、今回は県産のかぼちゃを使用しましたが、県産の長いもや中泊産のじゃがいもでも作ることがあり、地場産物を活用した献立によく登場します。 ・みそ汁はできるだいで出汁をとり、県産品をなるべく多く使用しました。							