

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月12日		
市町村名	十和田市	施設名	十和田湖畔学校給食センター
対象学校	小学校	中学校	対象人員 16
ふるさと産品名	精白米	牛乳	厚焼玉子
	ごぼう	豚肉プルコギ用	
	つきこんにやく	しょうゆ	赤味噌
	糀味噌	りんごゼリー	しじみ
白味噌			
食材使用数	13		ふるさと産品数 12
献立名	ごはん	牛乳	厚焼玉子
	ごぼうプルコギ		しじみ汁
りんごゼリー			
献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	70.0	1 洗米し、炊飯する。
	牛乳	206.0	
	厚焼玉子	50.0	
	ごぼうプルコギ		
	おろししょうが	0.5	
	ごま油	0.3	
	豚肉プルコギ用	32.0	
	ごぼう	37.0	
	つきこんにやく	20.0	
	干し椎茸	0.5	
酒	2.3		
砂糖	0.2		
しょうゆ	0.3		
赤味噌	2.0		
和風だしの素	0.1		
白ごま	0.2		
しじみ汁	しじみ	12.0	1 しじみを鍋に入れ、水から煮る。 2 沸騰したら、あく取りをする。 3 味付する。
	酒	2.3	
	和風だしの素	0.5	
	こんぶだし	0.5	
	白味噌	3.0	
	糀味噌	3.0	
	りんごゼリー	40.0	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	576 Kcal	亜鉛	3.6 mg
たんぱく質	17.2 g	ビタミンA	134 μgRE
(16.0 %)	ビタミンB1	0.76 mg
脂質	16.2 g	ビタミンB2	0.58 mg
(25.00 %)	ビタミンC	122 mg
マグネシウム	75 mg	食物繊維	4.5 g
カルシウム	325 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	3.6 mg		
— 地場産物の活用について —			
○地元産のお米やごぼう、青森県産の牛乳、豚肉、卵、りんごなど、県産品を積極的に取り入れました。			
○地元工場で製造されたしょうゆも取り入れました。			

