

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月13日		
市町村名	三沢市	施設名	三沢市学校給食センター
対象学校	小学校7校	中学校5校	対象人員 3,187
ふるさと産品名	米	牛乳	春巻き
	小松菜	鶏卵	豆腐
			鶏挽肉 長芋
			醤油 つゆ
食材使用数	12		ふるさと産品数 10
献立名	ごはん	牛乳	大豆ミート春巻き
	かき玉汁		長芋のそぼろ煮

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
大豆ミート春巻き	大豆ミート春巻き	45.0	① 170℃の油で、6分加熱する。
	キャノーラ油	4.0	
長芋のそぼろ煮	鶏挽肉	15.0	① 長いものは10mmのいちよう切りにし、下茹でする。 にんじんは3mmのいちよう切りにする。 ② 釜に鶏挽肉をいれ、おろししょうが・酒を加えて炒める。 ③ にんじん、長芋、いんげんの順に入れ、調味料を加え炒める。 ④ 長芋、いんげんに火が通ったら出来上がり。
	長芋	60.0	
	にんじん	8.0	
	冷凍カットいんげん	6.0	
	おろししょうが	0.3	
	酒	2.0	
	砂糖	0.5	
	みりん	1.0	
	だしの素	0.2	
	白つゆ	3.0	
しょうゆ	1.0		
かき玉汁	にんじん	7.0	① にんじんはさがきにきっておく。 ② 沸騰させたお湯の中ににんじんを入れる。 ③ だしの素、つゆ、醤油を入れる。 ④ 豆腐を入れる。 ⑤ 温度が上がったら、片栗粉を入れとろみをつける。 ⑥ 沸騰したところに、かき混ぜながら液卵を入れる。 ⑦ 小松菜を入れる。
	県産冷凍小松菜	6.0	
	県産冷凍液卵	25.0	
	県産冷凍豆腐	15.0	
	和風だしの素	1.0	
	つゆ	1.6	
	しょうゆ	3.5	
片栗粉	3.0		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	615 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	21.0 g	ビタミンA	296 μgRE
(13.6 %)	ビタミンB1	0.28 mg
脂質	19.6 g	ビタミンB2	0.49 mg
(28.7 %)	ビタミンC	12 mg
マグネシウム	73 mg	食物繊維	4.5 g
カルシウム	283 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	2.7 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○大豆ミート春巻きは、県産大豆ミートを使っています。長芋のそぼろ煮は、県産の鶏挽肉と三沢市産の長芋を使って作りました。かき玉汁には、県産の小松菜や卵、県産大豆で作った豆腐を入れました。</p> <p>○年間を通して、牛乳は青森県産、お米は三沢市産のまっしぐらを使用しています。</p>			

