

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月13日		
市町村名	六ヶ所村	施設名	六ヶ所村学校給食センター
対象学校	小学校4校	中学校3校	対象人員 726
ふるさと産品名	精白米	牛乳	いわし梅おかか煮
	ごぼう	牛肉	
	糸こんにゃく	醤油	八方汁
	冷凍おろしにんにく	ほたて水煮	
	大根	冷凍豆腐	赤みそ
		白みそ	
食材使用数	17		ふるさと産品数 14
献立名	ごはん	牛乳	いわし梅おかか煮
	ごぼうと牛肉の炒め煮		ごぼうと牛肉の炒め煮
ほたてのみそ汁			
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	
いわし梅おかか煮	いわし梅おかか煮	40.0	○ いわし梅おかか煮 ① スチコンで蒸す。
ごぼうと牛肉の炒め煮	ごぼう	16.0	○ ごぼうと牛肉の炒め煮
	牛肉	17.0	① ごぼうはななめうす切り、人参はさがき
	糸こんにゃく	12.0	糸こんにゃくは3cm幅に切る
	人参	13.0	② 牛肉を酒、にんにく、しょうがで炒める。
	(冷)絹さや	4.0	③ 糸こんにゃくをいれて炒めたら、ごぼう
	みりん風調味料	1.5	人参を入れる。
	酒	1.5	④ しんなりしてきたら、醤油、八方汁、砂糖
	醤油	2.0	ごまを入れる。
	八方汁	0.6	⑤ 絹さやと、ごま油をいれたら完成。
	砂糖	0.6	
	冷凍おろしにんにく	0.04	
	国産おろししょうが	0.04	
ごま油	0.2		
白いりごま	1.0		
ほたてのみそ汁	ほたて水煮	20.0	○ ほたてのみそ汁
	大根	16.0	① 大根はいちょう切り、長ねぎは輪切りに
	冷凍豆腐	10.0	切る。赤みそと白みそはといておく。
	長ねぎ	12.0	だしパックとだし昆布で出汁をとる。
	赤みそ	4.4	② 出汁で大根を煮る。
	白みそ	4.4	③ 冷凍豆腐、ほたて水煮をいれて煮る。
	だしパック(かつお節100%)	3.0	④ みそを入れる。
	だし昆布	0.4	⑤ 長ねぎをいれて完成。
酒	2.0		
栄 養 価		写 真	
エネルギー	579 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	27.3 g	ビタミンA	196 μgRE
(18.9 %)	ビタミンB1	0.47 mg
脂質	17.9 g	ビタミンB2	0.57 mg
(27.8 %)	ビタミンC	15 mg
マグネシウム	99 mg	食物繊維	3.2 g
カルシウム	356 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	5.9 mg		
— 地場産物の活用について —			
・精白米は六ヶ所村産、いわし梅おかか煮、ごぼう、糸こんにゃく、大根、ほたて水煮、みそ、冷凍豆腐、にんにく、牛乳は青森県産を使用しています。			
			