

報告書1(6月・11月)

実施月日					
市町村名	つがる市	施設名	向陽小学校		
対象学校	向陽小学校	瑞穂小学校	穂波小学校	対象人員	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	五目厚焼き玉子	豚肉	長いも
	大根	人参	ごぼう	長ねぎ	味噌
食材使用数	13		ふるさと産品数	10	
献立名	ごはん		ぎゅうにゅう	五目厚焼き玉子	白菜の和風サラダ
	つがるちゃんとなじる				
献立名	材料名	分量 g	作り方		
ごはん	精白米	80.0			
牛乳	牛乳	200.0			
五目厚焼き玉子	五目厚焼き玉子	50.0	① スチコンで加熱する		
白菜の和風サラダ	白菜	30.0	① 白菜は1.5cm幅に切る		
	もやし	20.0	② 白菜、もやし、小松菜をそれぞれゆでる		
	小松菜	7.0	② 冷却機でひやす		
	和風ドレッシング	5.0	③ ドレッシングで和える		
つがるちゃんとなじる	豚肉	20.0	① 長いも、大根、人参はいちよう切り、ごぼうと長ねぎはななめスライスにする。		
	長いも	35.0			
	大根	20.0	② 回転窯に油をいれ、豚肉を炒める		
	人参	8.0	③		
	ごぼう	7.0			
	長ねぎ	7.0			
	油	0.8			
	おろししょうが	0.5			
	和風だし	1.0			
	だしパック	0.1			
味噌	8.0				
栄 養 価			写 真		
エネルギー	625 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	24.1 g	ビタミンA	211 μgRE		
(	15.0 %)	ビタミンB1	0.75 mg		
脂質	18.8 g	ビタミンB2	0.52 mg		
(	27.00 %)	ビタミンC	15 mg		
マグネシウム	76 mg	食物繊維	3.7 g		
カルシウム	392 mg	食塩相当量	2.1 g		
鉄	2.3 mg				
— 地場産物の活用について —					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目厚焼き玉子は青森県産の鶏卵を使用</li> <li>・牛乳、豚汁の長いも、大根は青森県産を使用</li> <li>・精白米、豚汁の人参、ごぼう、長ねぎはつがる市産のものを使用</li> <li>・味噌はつがる市で製造されたものを使用</li> </ul>					

