

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月12日		
市町村名	板柳町	施設名	板柳町立板柳中学校
対象学校	中学校	対象人員	290
ふるさと産品名	精白米	牛乳	大豆ミート春巻き 味付豚肉切り落とし キャベツ
	人参	できるだし(洋風ミックス)	できるだし(和風ミックス) 切干大根 生揚げ
	長ねぎ	カルシウム強化みそ	青森昆布入り煮干しだし
食材使用数	15	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	大豆ミートの春巻き 野菜炒め
	干し野菜のみそ汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	100.0	フライヤーで揚げる。 ① キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、ピーマン・人参は細切りにする。 ② 豚肉を酒と共に炒め、色が変わったら固い順に野菜を入れ、炒める。 ③ 焼き肉のたれで味を付け、できあがり。 ① だしをとる。 ② できるだしを加えて煮る。 ③ 人参、戻した切干大根、角切りにした生揚げも加えて煮る。 ④ 小口切りにした長ねぎも加えて煮る。 ⑤ みそを溶かし入れてできあがり。
	牛乳	206.0	
大豆ミートの春巻き	大豆ミート春巻き	45.0	
	大豆白絞油	4.5	
野菜炒め	味付豚肉切り落とし	15.6	
	キャベツ	40.0	
	玉ねぎ	22.0	
	ピーマン	6.0	
	人参	6.0	
	焼き肉のたれ	7.0	
	酒	0.5	
干し野菜のみそ汁	人参	12.0	
	できるだし(洋風ミックス)	1.2	
	できるだし(和風ミックス)	1.2	
	切干大根	4.0	
	生揚げ	30.0	
	長ねぎ	12.0	
	焼きいりこだしパック	1.6	
	カルシウム強化みそ	12.0	
青森昆布入り煮干しだし	2.2		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	737 Kcal	亜鉛	3.2 mg
たんぱく質	22.6 g	ビタミンA	232 μgRE
(12.3 %)	ビタミンB1	0.70 mg
脂質	21.3 g	ビタミンB2	0.51 mg
(26.0 %)	ビタミンC	32 mg
マグネシウム	80 mg	食物繊維	6.1 g
カルシウム	349 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	2.8 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>ごはんは、板柳産の「はれわたり」です。 県産の大豆ミートを使用した春巻きや、たれに深浦雪人参が使用されている味付け豚肉等を使用し、県産品が豊富になるように組みました。</p>			



※献立のお知らせ より



ふるさと産品給食の日

青森県では6月と11月を「食育月間」とし、「ふるさと産品給食の日」を設けて県産品をたくさん使った給食を提供しています。今回は11月12日をふるさと産品給食の日としました。

青森県は海や山に囲まれているため、おいしい農水産物に恵まれています。おいしい食材を食べられることに感謝していただきましょう。



～今月の青森県産品～

米(板柳町産はれわた) 牛乳
中華めん(13日) 豚肉 ごぼう みそ 昆布だし
りんごジャム(11日) うどん(6日・27日)
食パン(11日) 大豆ミート(12日)
干し野菜(12日) 野菜入り肉団子(15日)
ほうれん草(18日) りんご(20日・27日)
たまご(21日) 小松菜(21日)
切干大根 さつまいも(22日)
野菜入り肉団子(27日) キンキ味カツ(29日)