


報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月18日			
市町村名	むつ市	施設名	むつ市立西通学校給食センター	
対象学校	小学校3校	中学校3校	対象人員	336人
ふるさと産品名	精白米	牛乳	いかメンチ	ベビーほたて
	醤油	みりん	生揚げ	白味噌
	昆布			赤味噌
食材使用数	14		ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	いかメンチ	
	長芋とほたてのバター煮	小松菜と生揚げの味噌汁		
献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方	
ごはん	精白米	80.0		
	水	120.0		
牛乳	牛乳	206.0		
いかメンチ	いかメンチ 揚げ油			
長芋とほたてのバター煮	干し椎茸(丸)	0.6	① 干しシイタケは戻しておく。	
	ベビーほたて	30.0	② 長いもと人参は半月切りにする。	
	長芋	40.0	③ だし汁に具材を入れて煮込み、味付けをする。	
	人参	8.0	④ 最後にバターを入れる。	
	バター	0.7		
	めんつゆ	2.8		
	しょうゆ	0.4		
	みりん	0.3		
小松菜と生揚げの味噌汁	だし汁	10.0		
	小松菜	16.0	① だしを取る。	
	もやし	22.0	② 人参は短冊切り、生揚げは薄切りにする。	
	人参	8.0	③ だし汁に野菜を入れ、煮えたら生揚げを入れる。	
	生揚げ	16.0	④ 味噌で味付けする。	
	白味噌	3.5		
	赤味噌	3.5		
	昆布	0.8		
だしパック	1.5			
栄 養 価			写 真	
エネルギー	602 Kcal	亜鉛	4 mg	
たんぱく質	26.4 g	ビタミンA	371 μgRE	
(	17.5 %)	ビタミンB1	0.53 mg	
脂質	14.1 g	ビタミンB2	0.53 mg	
(	21.1 %)	ビタミンC	21 mg	
マグネシウム	84 mg	食物繊維	3.4 g	
カルシウム	358 mg	食塩相当量	1.9 g	
鉄	3.4 mg			
— 地場産物の活用について —				
県産の冷凍食品や加工品を活用し県産食材比率を上げるようにした。				