

報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月19日			
市町村名	むつ市		施設名	むつ市防災食育センター
対象学校	苫生小学校	第一田名部小学校	第二田名部小学校	奥内小学校
	大畑小学校	関根小学校	むつ養護学校	対象人員
				1,816
ふるさと産品名	牛乳	ごはん	チキンカツ	切干大根
	豚肉	ほうれん草	豆腐	ごぼう
			あおもりぷりん	カルシウム強化味噌 赤
食材使用数	13		ふるさと産品数	10
献立名	牛乳	ごはん	チキンカツ	切干大根炒り煮
	ほうれん草のみそ汁	あおもりぷりん		
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米	80.0		
牛乳	牛乳	206.0		
チキンカツ	チキンカツ	50.0	① チキンカツを揚げる。	
	植物油	4.0		
	パックソース	5.0		
切干大根炒り煮	切干大根	5.9	① 切干大根を水戻し、洗浄する。 ② にんじんをささ切りする。 ③ 干しいたけを水戻しする。 ④ 豚肉を炒め、人参、切干大根、干しいたけを入れて炒める。 ⑤ だしを入れ、調味し煮る。	
	にんじん	6.3		
	さつま揚げ	4.5		
	豚肉	4.5		
	干しいたけ	0.6		
	醤油	2.7		
	砂糖	0.1		
	みりん	0.5		
	植物油	0.3		
	だし	0.4		
ほうれん草のみそ汁	ほうれん草	20.0	① だしをとる。 ② ごぼう、豆腐、ほうれん草の順に入れて煮る。 ③ みそを入れる。	
	豆腐	35.0		
	ごぼう	15.0		
	カルシウム強化味噌 赤	5.2		
	減塩味噌	3.4		
	水	120.0		
	昆布	0.6		
	だし	1.6		
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0		
栄養価			写真	
エネルギー	703 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	26.3 g	ビタミンA	237 μgRE	
(15.0 %)	ビタミンB1	0.58 mg	
脂質	19.8 g	ビタミンB2	0.55 mg	
(25.35 %)	ビタミンC	10 mg	
マグネシウム	153 mg	食物繊維	4.6 g	
カルシウム	446 mg	食塩相当量	2.4 g	
鉄	3.6 mg			
— 地場産物の活用について —				
6月は青森県産の食材が少ないため、乾物や冷凍の食材を活用しています。また、精白米はむつ産のものを提供しています。				