

報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月19日		施設名	外ヶ浜町給食センター・三厩中学校	
市町村名	外ヶ浜町		対象学校	蟹田小学校・蟹田中学校・三厩小学校・三厩中学校	
対象学校	蟹田小学校・蟹田中学校・三厩小学校・三厩中学校		対象人員	205	
ふるさと 産品名	精白米	牛乳	さば	豚ひき肉	大根
	人参	赤みそ	しょうゆ	かやきせんべい	鶏もも肉
	ごぼう	まいたけ			
食材使用数	14		ふるさと産品数	12	
献立名	ごはん	牛乳	県産さば塩焼	大根のそぼろ煮	
	せんべい汁				

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精白米	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	【 さば塩焼 】
県産さば塩焼	県産さば切り身	40.0	① スチームコンベクションオープン コンビ170℃、レベル6で20分焼く。
大根のそぼろ煮	豚ひき肉	15.0	【 大根のそぼろ煮 】
	大根	50.0	* 下処理
	人参	10.0	・大根、人参…いちよう切り
	赤みそ	3.0	
	しょうゆ	3.0	① 豚ひき肉を炒める。
	みりん	2.0	② 大根、人参とひたひたの水を入れて 煮る。
	おろししょうが	0.5	③ 調味後、水溶きでんぷんをとごま油を 入れる。
	ごま油	0.50	
	でんぷん	2.00	
	せんべい汁	かやきせんべい	15.0
鶏もも肉		15.0	* 下処理
大根		20.0	・大根、人参…いちよう切り
人参		10.0	・ごぼう…ささがき
ごぼう		10.0	・長ねぎ…小口切り
まいたけ		10.0	
長ねぎ		7.0	① だしを取り、大根、ごぼう、人参 鶏肉を入れる。
しょうゆ		3.0	② まいたけをいれ、調味する。
白だし		2.0	③ 最後に長ねぎ、せんべいを入れる。
本みりん		2.0	
鰹と昆布のだしパック		4.0	
鶏だし		0.8	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	653 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	31.0 g	ビタミンA	238 μgRE
(18.9 %)	ビタミンB1	0.71 mg
脂質	18.3 g	ビタミンB2	0.65 mg
(25.20 %)	ビタミンC	14 mg
マグネシウム	84 mg	食物繊維	3.3 g
カルシウム	333 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	2.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○外ヶ浜町産の「まっしぐら」を使用している。</p> <p>○地元産の「まいたけ」を使用している。</p> <p>○県産のさば塩焼と県産の鶏肉、豚ひき肉、大根、人参、ごぼうを取り入れた。</p>			

