


報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月18日		施設名	五所川原市立学校給食センター			
市町村名	五所川原市		対象学校	小学校 9校	中学校 5校		
対象学校	小学校 9校		対象人員	3266人			
ふるさと産品名	ご飯	牛乳	とんかつ	ささがきごぼう	豚ももひき肉		
	みそ味たれ	小松菜	冷凍豆腐	切り干し大根	できるだし乾燥野菜		
食材使用数	12		ふるさと産品数	10			
献立名	ご飯	牛乳	とんかつ	パックソース	みそきんぴら		
	小松菜のスープ						
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ご飯	学校給食用精米	65.0	フライヤー 185℃5分間 揚げる				
牛乳	牛乳	206.0					
とんかつ	県産豚ももかつ	50.0					
パックソース	揚げ油	5.0					
	パックソース	3.0					
みそきんぴら	ごぼうささがき	20.0				① 人参はさき切りにする。 ② サラダ油で、豚ひき肉、清酒を入れて炒める。 ③ 人参、ごぼうを入れて炒め、やわらかくなったら、調味料を入れる。 ④ 最後にいりごまを入れる。	
	人参	10.0					
	豚ももひき肉	15.0					
	いりごま	0.5					
	三温糖	0.5					
	清酒	1.0					
	みそ味たれ	5.0					
小松菜のスープ	小松菜	20.0	① 切り干し大根は、戻しておく。 ② お湯をわかし、切り干し大根、乾燥野菜、冷凍豆腐、小松菜を入れる。 ③ 調味料を入れ味を調える。				
	県産冷凍豆腐	30.0					
	切り干し大根	3.0					
	できるだし乾燥野菜だし洋風	3.0					
	鶏ガラスープ	1.5					
	液体塩こうじ	1.5					
	こしょう	0.0					
栄養価			写真				
エネルギー	688 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	25.3 g	ビタミンA	206 μgRE				
(15.0 %)	ビタミンB1	0.77 mg				
脂質	26.1 g	ビタミンB2	0.47 mg				
(34.00 %)	ビタミンC	7 mg				
マグネシウム	91 mg	食物繊維	3.4 g				
カルシウム	313 mg	食塩相当量	2.0 g				
鉄	2.3 mg						
— 地場産物の活用について —							
<p>ご飯は五所川原市産の「まっしぐら」を使用しています。 主菜、副菜、汁物全てに県産食材を使用しました。生の県産野菜があまり出回っていない時期であるため、冷凍、乾燥野菜を使用しました。汁物には冷凍の県産豆腐も使用しています。</p>							