


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月16日				
市町村名	つがる市	施設名			
対象学校	小学校	中学校			
	県立養護学校	対象人員			
		332			
ふるさと産品名	精白米	牛乳	にしんの津軽みそ煮	豚ひき肉	人参
	玉ねぎ	長ねぎ	白みそ	しょうゆ	鶏もも肉
	キャベツ	ごぼう	糸こんにゃく	あおもりプリン	
食材使用数	17		ふるさと産品数	14	
献立名	ごはん	牛乳	にしんの津軽みそ煮	厚揚げのみそカレー炒め	
	鶏汁	あおもりプリン			

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん 牛乳 にしんの津軽みそ煮 厚揚げのみそカレー炒め	精白米		
	牛乳	206.0	
	ゆのまち津軽味噌使用 にしん味噌煮	40.0	① にしんの味噌煮は蒸し器で蒸す。
	豚ひき肉	16.0	① 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
	人参	5.0	② 鍋に油をひき、豚肉を炒め、酒・おろししょうが・にんにくを加える。
	玉ねぎ	17.0	③ 人参、玉ねぎも炒める。
	根深ねぎ	4.5	④ 厚揚げを加えて炒める。
	国産大豆絹厚揚げ	25.0	⑤ 砂糖・みそ・カレー粉・しょうゆを加えて味付けをする。
	砂糖	1.6	⑥ ねぎを入れて炒める。
	Ca強化みそ 白	1.5	⑦ ごま油を加える。
	しょうゆ	2.0	⑧ 最後に水溶き片栗粉で味付けする。
	カレー粉	0.25	
	おろししょうが	0.25	
	おろしにんにく	0.25	
	料理酒	0.8	
	ごま油	0.4	
	サラダ油	0.5	
	片栗粉	0.3	
	鶏汁	鶏もも肉	15.0
人参		5.5	② だしパックでだしをとる。
キャベツ		17.0	③ 鶏肉を煮る。
根深ねぎ		8.0	④ 人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、キャベツも順に煮る。
ぶなしめじ		7.5	⑤ ねぎ、高野豆腐を加える。
冷凍ごぼう ささがき		7.5	⑥ 調味料で味付けをする。
糸こんにゃく		7.5	
高野豆腐 細切り		1.3	
しょうゆ		2.0	
地鶏昆布白だし		3.5	
和風だしの素		0.75	
食塩	0.2		
だしパック	1.3		

栄 養 価				写 真	
エネルギー	637 Kcal	亜鉛	2 mg		
たんぱく質	27.8 g	ビタミンA	96 μgRE		
(17.5 %)	ビタミンB1	2.85 mg		
脂質	21.6 g	ビタミンB2	0.60 mg		
(30.50 %)	ビタミンC	11 mg		
マグネシウム	103 mg	食物繊維	2.6 g		
カルシウム	605 mg	食塩相当量	2.4 g		
鉄	5.8 mg				

— 地場産物の活用について —

副菜のみそカレー炒めは、県産の野菜と豚肉を使用し、こどもたちが食べやすくなるよう、県産のみそとカレー粉を組み合わせで味付けをした。また、汁物の鶏汁も県産野菜をふんだんに使用した。
ごはんがよく進むおかずで、ご飯の残食も少なく、野菜もたっぷり摂取できるメニューとなった。