

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月5日		
市町村名	つがる市	施設名	つがる市車力学校給食センター
対象学校	小学校2校 中学校2校		対象人員 400人
ふるさと 産品名	米	牛乳	さばの味噌煮
	青森県産切干大根	鶏もも肉	
	かやき煎餅	県産ささがきごぼう	大根
	糸こんにゃく		長ねぎ
	こいくちしょうゆ(津軽)		
食材使用数	15	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	さばのみそ煮
	せんべい汁		切干大根のサラダ
献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	つがる市産まっしぐら	70.0	
牛乳	青森県産牛乳	206.0	
さばのみそ煮	冷凍さばのみそ煮	40.0	① スチームで40分加熱する。
切干大根のサラダ	青森県産切干大根	6.0	① 食材をスチームコンベクションで加熱し、冷却する。 ② 冷却した食材と、調味料をよく混ぜ合わせる。
	きゅうり	15.0	
	ボンレスハム短冊	5.0	
	中華ドレッシング	8.0	
	上白糖	0.2	
せんべい汁	鶏もも肉	15.0	① だしとお湯を釜に入れてだしをとる。 ② 材料の下処理 にんじん:短冊 大根:短冊 糸こんにゃく:3cmに切る 長ねぎ:3mm幅 ③ 鶏肉・にんじん・ごぼう・大根を入れ、煮る。 ④ 糸こんにゃくを入れ、調味料類を入れる。 ⑤ 沸騰したら、かやき煎餅・長ねぎを入れる。
	かやき煎餅	12.0	
	冷凍まいたけ	8.0	
	県産ささがきごぼう	10.0	
	にんじん	10.0	
	大根	20.0	
	糸こんにゃく	10.0	
	長ねぎ	8.0	
	味本番(だしパック)	1.5	
	こいくちしょうゆ(津軽)	1.5	
	そばつゆ	5.0	
	素材カこんぶだし	0.5	
清酒	1.0		
栄 養 価			写 真
エネルギー	642 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	22.0 g	ビタミンA	226 μgRE
(13.7 %)	ビタミンB1	0.49 mg
脂質	20.1 g	ビタミンB2	0.57 mg
(28.00 %)	ビタミンC	12 mg
マグネシウム	82 mg	食物繊維	4.2 g
カルシウム	501 mg	食塩相当量	1.6 g
鉄	2.9 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○お米はつがる市産「まっしぐら」を使用しています。</p> <p>○津軽味噌を使用しているさばの味噌煮を主菜としました。</p> <p>○サラダには青森県産の切干大根を使用しました。</p> <p>○せんべい汁の鶏もも肉やごぼう、一部野菜も県産品です。</p>			
			