


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月9日		施設名	向陽小学校			
市町村名	つがる市		施設名	向陽小学校			
対象学校	向陽小学校	瑞穂小学校	穂波小学校	対象人員	536		
ふるさと産品名	精白米	牛乳	彩り野菜の肉団子	キャベツ	焼き肉のたれ		
	ベビーほたて	だいこん	つきこんにやく	ごぼう			
食材使用数	13		ふるさと産品数	9			
献立名	ごはん		牛乳	彩り野菜の肉団子	みそ野菜炒め		
	ほたての味噌汁						
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	精白米	90.0	スチームコンベクションオーブンで蒸す				
牛乳	牛乳	206.0					
彩り野菜の肉団子(2こ)	たれ付き彩り野菜の肉団子	40.0					
みそ野菜炒め	キャベツ	35.0				① たまねぎ、人参を炒める	
	玉ねぎ	15.0				② ①がしんなりしてきたらキャベツを加える	
	人参	8.0				③ キャベツに軽く火が通ったら、ピーマンを加え、焼き肉のたれを入れる	
	ピーマン	3.0				④ 味見をし、濃口しょうゆで味を調える	
	油	0.5					
	おろしにんにく	0.3					
	おろししょうが	0.3					
		津軽焼肉のたれみそ仕立て	5.0				
	濃口しょうゆ	0.3					
ほたてのみそしる	ベビーほたて	20.0	① だしパックと大根を水からゆでる				
	大根	25.0	② 沸騰し、大根にある程度火が通ったら、ごぼう、つきこんにやくを入れる				
	つきこんにやく	10.0	③ ②にベビーほたてをいれたら、和風だしを加え、味噌をとく				
	冷凍ごぼう(ささがき)	8.0					
	きざみ揚げ	3.0	④ ③にきざみ揚げを加える				
	和風だし	0.8					
	だしパック	0.7					
	味噌	8.0					
		おろししょうが	0.3				
	栄養価			写真			
エネルギー	600 Kcal	亜鉛	4 mg				
たんぱく質	23.0 g	ビタミンA	132 μgRE				
(%)		ビタミンB1	0.68 mg				
脂質	15.2 g	ビタミンB2	0.50 mg				
(%)		ビタミンC	21 mg				
マグネシウム	80 mg	食物繊維	2.9 g				
カルシウム	284 mg	食塩相当量	2.3 g				
鉄	1.9 mg						
<p>— 地場産物の活用について —</p> <p>米はつがる市産のまっしぐらを使用。牛乳は青森県産品。 彩り野菜の肉団子は青森県産のごぼう、鶏肉を使用。 味噌野菜炒めはつがる市産のキャベツを使用。焼き肉のたれは材料に県産品を使用している。 ほたて汁のほたて、大根、ごぼうは青森県産。つきこんにやくは県内工場加工品。</p>							