

報告書1(6月・11月)

| 実施月日 | 令和7年6月16日 | | 施設名 | つがる市立柏中学校 | | | |
|--|-------------------|---------|---|--|------|--|--|
| 市町村名 | つがる市 | | 施設名 | つがる市立柏中学校 | | | |
| 対象学校 | 中学校 | | 対象人員 | 144 | | | |
| 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 | 長ねぎ | | |
| | 白みそ | しょうゆ | 鶏もも肉 | しょうゆ | キャベツ | | |
| | ごぼう | あおもりプリン | | | | | |
| 食材使用数 | 17 | | ふるさと産品数 | 12 | | | |
| 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 鶏汁 | 精白米 | 95.0 | ① にしんの味噌煮は蒸し器で蒸す。 ① 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。 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。 ③ 人参、玉ねぎも炒める。 ④ 厚揚げを加えて炒める。 ⑤ 砂糖・みそ・カレー粉・しょうゆを加えて味付けをする。 ⑥ ねぎを入れて炒める。 ⑦ ごま油を加える。 ⑧ 最後に水溶き片栗粉で味付けする。 ① 人参はいちよう、キャベツはざく切り、ねぎは斜め切り、糸こんにゃくは2-3cmに切る。 ② だしパックでだしをとる。 ③ 鶏肉を煮る。 ④ 人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、キャベツも順に煮る。 ⑤ ねぎ、高野豆腐を加える。 ⑥ 調味料で味付けをする。 | | | | |
| | 牛乳 | 206.0 | | | | | |
| | ゆのまち津軽味噌使用 にしん味噌煮 | 40.0 | | | | | |
| | 豚ひき肉 | 19.5 | | | | | |
| | 人参 | 6.5 | | | | | |
| | 玉ねぎ | 20.8 | | | | | |
| | 根深ねぎ | 6.5 | | | | | |
| | 国産大豆絹厚揚げ | 32.5 | | | | | |
| | 砂糖 | 2.1 | | | | | |
| | Ca強化みそ 白 | 2.1 | | | | | |
| | しょうゆ | 2.6 | | | | | |
| | カレー粉 | 0.33 | | | | | |
| | おろししょうが | 0.33 | | | | | |
| | おろしにんにく | 0.33 | | | | | |
| | 料理酒 | 1.5 | | | | | |
| | ごま油 | 0.5 | | | | | |
| | サラダ油 | 1.0 | | | | | |
| | 片栗粉 | 0.4 | | | | | |
| | 鶏もも肉 | 19.5 | | | | | |
| 人参 | 7.8 | | | | | | |
| キャベツ | 20.8 | | | | | | |
| 根深ねぎ | 10.4 | | | | | | |
| ぶなしめじ | 10.4 | | | | | | |
| 冷凍ごぼう ささがき | 9.8 | | | | | | |
| 糸こんにゃく | 10.4 | | | | | | |
| 高野豆腐 細切り | 1.6 | | | | | | |
| しょうゆ | 2.6 | | | | | | |
| 地鶏昆布白だし | 4.5 | | | | | | |
| 和風だしの素 | 0.98 | | | | | | |
| 食塩 | 0.3 | | | | | | |
| だしパック | 1.5 | | | | | | |
| 栄 養 価 | | | 写 真 | | | | |
| エネルギー | 765 Kcal | 亜鉛 | 3 mg |  | | | |
| たんぱく質 | 32.4 g | ビタミンA | 122 μgRE | | | | |
| (| 16.9 %) | ビタミンB1 | 3.70 mg | | | | |
| 脂質 | 24.0 g | ビタミンB2 | 0.64 mg | | | | |
| (| 28.23 %) | ビタミンC | 15 mg | | | | |
| マグネシウム | 118 mg | 食物繊維 | 3.3 g | | | | |
| カルシウム | 647 mg | 食塩相当量 | 2.9 g | | | | |
| 鉄 | 6.9 mg | | | | | | |
| — 地場産物の活用について — | | | | | | | |
| 副菜の厚揚げのみそカレー炒めは、県産の豚肉と白みそを使用しています。また、子供たちが好むような味付けにし、ご飯が進む一品になりました。また、普段よりも残食が少なかったのが好評だったと感じました。汁物も県産の鶏肉と野菜を使用しています。副菜も、汁物も野菜をたくさん摂取できるメニューでした。 | | | | | | | |