

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	つがる市立木造中学校
対象学校	中学校	対象人員	314
ふるさと産品名	精白米	牛乳	県産チキンカツ ごぼう 生揚げ
	もやし	味噌	あおもりプリン
食材使用数	11	ふるさと産品数	8
献立名	ごはん	牛乳	県産チキンカツ
	小松菜と生揚げのみそ汁	あおもりプリン	ごぼうのごまマヨ和え
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	100.0	① チキンカツを油で揚げる。
	牛乳	206.0	
	青森県産チキンカツ	50.0	
ごぼうのごまマヨ和え	揚げ油	5.0	① 人参は千切りにする。 ② ごぼう、人参をボイルし、冷却する。 ③ ②のごぼうと人参、ホールコーン、調味料類を混ぜ合わせる。
	中濃ソース(卓上)	3.0	
	県産冷凍ごぼう(ささがき)	30.0	
	人参	8.0	
	ホールコーン缶	10.0	
小松菜と生揚げのみそ汁	ノンエッグマヨネーズ	5.0	① 小松菜は3cm幅、人参はいちょう切り、生揚げは拍子切りにする。 ② だしパックでだしをとる。 ③ だし汁で人参、生揚げ、もやし、小松菜の順に具材を煮る。 ④ だし汁で溶いたみそを入れ、調味する。 ⑤ 最後にいりこだしを加える。
	三島 ごま和えの素	2.7	
	小松菜	30.0	
	もやし	30.0	
	人参	5.5	
	生揚げ	20.0	
	Ca強化 白みそ	8.5	
いりこだし	1.0		
あおもりプリン	だしパック	2.0	
	あおもりプリン	40.0	
栄養価		写真	
エネルギー	790 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	29.1 g	ビタミンA	191 μgRE
(14.7 %)	ビタミンB1	0.65 mg
脂質	22.5 g	ビタミンB2	0.59 mg
(25.60 %)	ビタミンC	13 mg
マグネシウム	151 mg	食物繊維	4.9 g
カルシウム	519 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	4.2 mg		
－ 地場産物の活用について －			
<p>県産のごぼうを使用した、ごまマヨ和えはごぼうとごまの風味が効いていて、食べやすいメニューになっています。また、みそ汁は不足しがちなカルシウムや鉄を補えるよう、小松菜や県産の生揚げを使用しました。県産のチキンカツは、ごはんにも合い、全体的に生徒からも好評の献立でした。</p>			
			