

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月19日		
市町村名	深浦町	施設名	深浦町立深浦小学校給食調理場
対象学校	小学校	中学校	対象人員 239
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	青森県産ごぼう入り肉信田 小松菜 豚肉
	できるだし(洋風ミックス) できるだし(和風ミックス) 切干大根(県産) 冷凍ゴボウさがき 厚揚げ		
	カルシウム強化味噌白 カルシウム強化味噌赤		
食材使用数	14	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	ごぼう入り肉信田 ツナマヨ和え
	干し野菜の田舎汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精米	70.0	スチーム30~40分  ① キャベツは1センチ幅に切る。 ② キャベツ、小松菜を茹で、真空冷却する。 ③ ツナ、エッグケアと和える。  ① 切干大根は水戻して洗う。厚揚げは四角に切る。 ② 豚肉を炒め、水を加えだしをとる。沸騰したら他の食材を入れ、調味する。
牛乳	牛乳	206.0	
青森県産ごぼう入り肉信田	青森県産ごぼう入り肉信田	50.0	
ツナマヨ和え	キャベツ	25.0	
	小松菜(県産カット)	27.0	
	ライトツナフレーク	8.3	
	エッグケアマヨネーズタイプ	7.0	
干し野菜の田舎汁	豚もも肉	15.0	
	できるだし(洋風ミックス)	1.0	
	できるだし(和風ミックス)	1.0	
	切干大根(県産)	1.0	
	冷凍ごぼうさがき	8.0	
	厚揚げ	20.0	
	小松菜(県産カット)	8.0	
	味本番	1.0	
	和風だしの素	0.3	
	カルシウム強化みそ白	4.0	
カルシウム強化みそ赤	3.0		
塩麴の素	2.5		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	624 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	22.7 g	ビタミンA	193 μgRE
(	14.6 %)	ビタミンB1	0.71 mg
脂質	23.6 g	ビタミンB2	0.46 mg
(	34.00 %)	ビタミンC	21 mg
マグネシウム	163 mg	食物繊維	3.4 g
カルシウム	478 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	4.9 mg		



— 地場産物の活用について —

・干し野菜の田舎汁は、県産のできるだしと切干大根を使用し、乾燥野菜から出るだしが味わえる汁物。だしがとでも出るので塩分も控えることができます。