

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月19日				
市町村名	板柳町	施設名	板柳町立板柳中学校		
対象学校	中学校	対象人員	271		
ふるさと産品名	精白米	塩昆布	牛乳	五目厚焼玉子	切干大根
	鶏もも肉	カット系こんにやく	醤油	生揚げ	カルシウム強化白みそ
	青森昆布だし煮干し入り あおもりプリン				
食材使用数	16		ふるさと産品数	12	
献立名	塩昆布とささみの炊き込みご飯		牛乳	五目厚焼玉子	切干大根の炒め煮
	小松菜と生揚げのみそ汁		あおもりプリン		

献立名	材料名	分量 g	作り方
塩昆布とささみの炊き込みご飯	学校給食用精白米	100.0	洗米した精白米に塩昆布とソフトチキンを混ぜて通常通り炊く。
	塩昆布	7.5	
	ソフトチキン水煮	23.3	
牛乳	牛乳	206.0	
五目厚焼玉子	五目厚焼玉子	50.0	スチコンで蒸す。
切干大根の炒め煮	切干大根	6.0	① 切干大根は戻して洗う。 人参は細切りにする。 糸こんにやくは洗う。 ② 鶏もも肉、人参を炒める。糸こんにやくも入れて炒め、切干大根も加えて煮る。 ③ 調味料を入れて炒め煮にし、できあがり。
	鶏もも肉	10.0	
	人参	5.0	
	カット系こんにやく	15.0	
	油	0.5	
	酒	1.0	
	みりん	1.5	
	三温糖	0.6	
小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ	30.0	① 小松菜は解凍して洗う。 人参は短冊切り、長ねぎは小口切り、生揚げは一口大に切る。 ② だしをとる。 ③ ①の材料を煮て、みそを溶かし入れる。
	冷凍小松菜	22.0	
	人参	12.0	
	長ねぎ	12.0	
	焼きいりこだしパック	1.6	
	カルシウム強化白みそ	12.0	
	青森昆布だし煮干しだし	1.5	
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	734 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	32.7 g	ビタミンA	343 μgRE
(17.8 %)	ビタミンB1	0.63 mg
脂質	18.7 g	ビタミンB2	0.66 mg
(22.9 %)	ビタミンC	12 mg
マグネシウム	133 mg	食物繊維	4.7 g
カルシウム	583 mg	食塩相当量	3.8 g
鉄	4.1 mg		



— 地場産物の活用について —

ごはんは、昨年の板柳産の「はれわたり」の収量が少なかったため、4月から「まっしぐら」になりました。青森県産の塩昆布を使って、炊き込みご飯にしました。その他切干大根や鶏肉などの県産品、糸こんにやくや生揚げなどの県内工場生産されたものも使用しています。