

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月19日		
市町村名	中泊町	施設名	中泊町学校給食センター
対象学校	小学校4校	中学校2校	対象人員 527人
ふるさと産品名	米	牛乳	いかメンチカツ 豚ひき肉 大豆ミート
	長いも	しょうゆ	人参 長ねぎ 油揚げ
	県産切干大根	みそ	
食材使用数	15	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	いかメンチカツ 長いものそぼろ煮
	キャベツのみそ汁		
献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	学校給食用精白米	70.0	<p>【長いものそぼろ煮】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① たまねぎは1cm幅のスライスにする。 ② 大豆ミートは湯戻ししてから水を切る。 ③ 長いものはスチコンで加熱しておく。 ④ 油を熱し、豚肉・酒・生姜を炒める。 ⑤ たまねぎを加え、さらに炒める。 ⑥ ②と③を加え、調味する。 ⑦ 枝豆を加え、軽く火を通す。 ⑧ 仕上げに水溶きでん粉を加える。
牛乳	牛乳	206.0	
いかメンチカツ	いかメンチカツ	60.0	
	サラダ油	6.0	
長いものそぼろ煮	豚ひき肉	10.0	
	大豆ミート(ミンチ)	5.0	
	たまねぎ	25.0	
	長いも	35.0	
	冷凍むき枝豆	1.0	
	サラダ油	0.1	
	おろし生姜	1.0	
	清酒	0.5	
	上白糖	3.0	
	しょうゆ	1.0	
キャベツのみそ汁	本みりん	1.0	
	じゃがいもでん粉		
	人参	10.0	
	キャベツ	30.0	
	長ねぎ	7.0	
	油揚げ	5.0	
	切干大根	2.5	
	みそ	10.0	
	和風だしの素	0.2	
	だしパック鰹の素	1.2	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	686 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	25.5 g	ビタミンA	157 μgRE
(14.9 %)	ビタミンB1	0.66 mg
脂質	23.7 g	ビタミンB2	0.47 mg
(31.1 %)	ビタミンC	25 mg
マグネシウム	95 mg	食物繊維	4.2 g
カルシウム	340 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	2.9 mg		
— 地場産物の活用について —			
○中泊産:米(まっしぐら)、長いも			
○青森県産:牛乳、いかメンチカツ、豚ひき肉、大豆ミート、しょうゆ 人参、長ねぎ、切干大根、みそ			
○県内工場:油揚げ			

