

報告書1(6月)

| 実施月日 | 令和7年6月11日 | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-------------------------|---------|-----|
| 市町村名 | 十和田市 | 施設名 | 十和田湖畔学校給食センター | | |
| 対象学校 | 小学校 | 中学校 | 対象人員 | 16 | |
| ふるさと 産品名 | 精白米 | 牛乳 | 県産メンチカツ | つきこんにゃく | ごぼう |
| | 豚肉プルコギ用 | しょうゆ | 赤味噌 | しじみ | 白味噌 |
| | 糀味噌 | りんごゼリー | | | |
| 食材使用数 | 14 | | ふるさと産品数 | 12 | |
| 献立名 | ごはん | 牛乳 | 県産メンチカツ | ごぼうプルコギ | |
| | しじみ汁 | りんごゼリー | | | |
| 献立名 | 材料名 | 分量g | 作り方 | | |
| ごはん | 精白米 | 70.0 | 1 洗米し、炊飯する。 | | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206.0 | | | |
| 県産メンチカツ | 県産メンチカツ | 60.0 | 1 油で揚げる。 | | |
| | なたね油 | 6.0 | | | |
| ごぼうプルコギ | おろししょうが | 0.5 | 1 ごぼうは皮をむき、縦半分にして斜め切り。 | | |
| | ごま油 | 0.3 | 赤パプリカは千切り。 | | |
| | 豚肉プルコギ用 | 25.0 | 2 フライパンにおろししょうがとごま油を入れ、 | | |
| | ごぼう | 40.0 | 豚肉とごぼうを炒める。 | | |
| | つきこんにゃく | 20.0 | 3 つきこんにゃくとパプリカも入れて炒める。 | | |
| | 赤パプリカ | 5.0 | 4 味付し、最後に白ごまを入れる。 | | |
| | 酒 | 1.4 | | | |
| | 砂糖 | 0.4 | | | |
| | しょうゆ | 0.3 | | | |
| | 赤味噌 | 1.0 | | | |
| | 和風だしの素 | 0.1 | | | |
| | みりん | 0.7 | | | |
| | 白ごま | 0.4 | | | |
| しじみ汁 | しじみ | 12.0 | 1 しじみを鍋に入れ、水から煮る。 | | |
| | 酒 | 3.0 | 2 沸騰したら、あく取りをする。 | | |
| | 和風だしの素 | 0.5 | 3 味付する。 | | |
| | こんぶだし | 0.5 | | | |
| | 白味噌 | 3.0 | | | |
| | 糀味噌 | 3.0 | | | |
| | 食塩 | 0.1 | | | |
| | りんごゼリー | りんごゼリー | 40.0 | | |
| 栄 養 価 | | | 写 真 | | |
| エネルギー | 679 Kcal | 亜鉛 | 4 mg | | |
| たんぱく質 | 24.3 g | ビタミンA | 88 μgRE | | |
| (| 14.3 %) | ビタミンB1 | 0.87 mg | | |
| 脂質 | 24.4 g | ビタミンB2 | 0.50 mg | | |
| (| 32.40 %) | ビタミンC | 132 mg | | |
| マグネシウム | 81 mg | 食物繊維 | 5.3 g | | |
| カルシウム | 314 mg | 食塩相当量 | 2.1 g | | |
| 鉄 | 3.2 mg | | | | |
| — 地場産物の活用について — | | | | | |
| <p>○地元産のお米やごぼう、青森県産の牛乳、豚肉、りんごなど、県産品を積極的に取り入れました。</p> <p>○地元工場で製造されたしょうゆも取り入れました。</p> | | | | | |