


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月11日			
市町村名	三沢市	施設名	三沢市学校給食センター	
対象学校	小学校 6 校、中学校 5 校		対象人員 3,141	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	厚焼き玉子 豚肉 ごぼう	
	糸こんにゃく	冷凍小松菜	おろしにんにく バラ焼きのタレ 冷凍しじみ	
	白みそ	りんごちゃん		
食材使用数	13	ふるさと産品数	12	
献立名	ごはん	牛乳	厚焼き玉子 ごぼう入り豚丼の具	
	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		
牛乳	牛乳	206.0		
厚焼き玉子	厚焼き玉子	50.0	① スチームコンベクションオーブンで加熱する。(スチームモード 99℃100% 25分)	
ごぼう入り豚丼の具	豚肉	45.0	① ごぼうはささがき、たまねぎは7mmスライス、糸こんにゃくと冷凍小松菜は洗う。 ② 鍋を熱し、糸こんにゃくを乾煎りする。 ③ 豚肉と清酒、おろしにんにく、おろし生姜を入れて炒める。 ④ 肉に火が通ったら、ごぼう、玉ねぎの順に入れ、炒める。 ⑤ バラ焼きのタレ、砂糖で味付けをしたら完成。	
	ごぼう	13.0		
	たまねぎ	20.0		
	糸こんにゃく	15.0		
	冷凍小松菜	6.0		
	おろし生姜	0.2		
	おろしにんにく	0.2		
	バラ焼きのタレ	5.5		
	砂糖	0.3		
	清酒	1.5		
しじみ汁	冷凍しじみ(殻付き)	65.0	① しじみはよく洗う。 ② 釜に水としじみを入れて煮る。 ③ 清酒を入れ、しじみの殻がすべて空いたら昆布だしと和風だしの素を入れる。 ④ 白みそと食塩で味を調べて完成。	
	清酒	2.0		
	白みそ	6.0		
	昆布だしの素	0.5		
	和風だしの素	0.5		
	食塩	0.1		
りんごゼリー	りんごちゃん	40.0		
栄養価			写真	
エネルギー	632 Kcal	亜鉛	4 mg	
たんぱく質	23.5 g	ビタミンA	152 μgRE	
(14.9 %)	ビタミンB1	0.76 mg	
脂質	21.8 g	ビタミンB2	0.66 mg	
(31.00 %)	ビタミンC	123 mg	
マグネシウム	67 mg	食物繊維	3.7 g	
カルシウム	408.1 mg	食塩相当量	2.2 g	
鉄	3.6 mg			
— 地場産物の活用について —				
<p>・厚焼き玉子は三沢市産の卵を使っています。豚丼の具には青森県の特産品であるごぼうを入れて、ごはんが進む味付けにしました。</p> <p>汁物には、全国的にも有名なしじみの産地である小川原湖のしじみを使い、県産大豆で作ったみそで味付けしました。</p> <p>・米は年間通して三沢市産のまっしぐら、牛乳は青森県産です。</p>				