

報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月20日		
市町村名	三戸町	施設名	三戸町学校給食共同調理場
対象学校	小学校2校	中学校1校	対象人員 525人
ふるさと産品名	ご飯(はれわたり) 牛乳	メンチカツ	豚ひき肉 かぶ
	グリーンアスパラガス 生揚げ	しじみ	大根
	日本酒	しょうゆ	アップルシャーベット
食材使用数	14	ふるさと産品数	13
献立名	ご飯	牛乳	青森県産メンチカツ かぶのそぼろ煮
	しじみと大根のみそ汁	アップルシャーベット	

献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	米	70.0	委託炊飯
	牛乳	206.0	
青森県産メンチカツ	青森県産メンチカツ	60.0	揚げる
	米油	5.0	
かぶのそぼろ煮	豚ひき肉	8.0	① 豚ひき肉を炒める。 ② ①にだし汁を入れてにんじんをゆでる。 ③ にんじんが煮えたら、かぶ、生揚げをいれ調味料を入れる。 ④ 仕上げにアスパラガスをいれ、色鮮やかに仕上げる。
	かぶ(いちょう切)	20.0	
	県産グリーンアスパラガスカット	10.0	
	にんじん(いちょう切)	10.0	
	生揚げ(一口大)	20.0	
	砂糖	0.6	
	みりん	0.5	
	しょうゆ	1.5	
	和風だし	0.2	
しじみと大根のみそ汁	冷凍しじみ	20.0	① 大根は千切り、水から煮る。 ② しじみ貝は良く洗い、沸騰させた湯の中に入れて、酒と一緒に煮る。 ③ 貝が開いたら、あくをとり、味噌とだしを入れる。
	大根	20.0	
	カルシウム味噌	6.0	
	昆布だし	0.3	
	和風だし	0.3	
	酒	1.0	
アップルシャーベット	アップルシャーベット	30.0	自然解凍

栄		養		価	
エネルギー	654 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	24.6 g	ビタミンA	163 μgRE		
(14.7 %)	ビタミンB1	0.70 mg		
脂質	24.0 g	ビタミンB2	0.56 mg		
(33.00 %)	ビタミンC	23 mg		
マグネシウム	76 mg	食物繊維	2.9 g		
カルシウム	360 mg	食塩相当量	2.0 g		
鉄	3.7 mg				

— 地場産物の活用について —

米は三戸町産の「はれわたり」を使用しています。
副菜には、今が旬のかぶを使いました。

