


報告書1(6月・11月)

| | | | | |
|---|------------|------------|---|--|
| 実施月日 | 令和7年6月27日 | | | |
| 市町村名 | 階上町 | 施設名 | 階上町立学校給食センター | |
| 対象学校 | 小学校 4校 | 中学校 2校 | 対象人員 | 910 |
| ふるさと産品名 | 米 | 牛乳 | 青森県産メンチカツ | 小松菜 |
| | きゅうり | 切り干し大根 | しじみ | 大根 |
| | | | みそ | アップルシャーベット |
| 食材使用数 | 10 | | ふるさと産品数 | 10 |
| 献立名 | ごはん | 牛乳 | 青森県産メンチカツ | 小松菜の辛し和え |
| | しじみ汁 | アップルシャーベット | | |
| 献立名 | 材 料 名 | 分量 g | 作 り 方 | |
| ごはん | 米 | 70.0 | 油で揚げる ① 小松菜は2cm、きゅうりは輪切り、切干し大根は戻して洗浄する。 ② 野菜類を加熱、冷却する。 ③ 野菜を調味料で和える。 ① だしパックでだしをとる ② しじみは解凍し洗浄する。 ③ 大根は千切りにする。 ④ だし汁にしじみを入れ煮る。 ⑤ 大根を入れ煮る。 ⑥ 調味料を加える。 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206.0 | | |
| 青森県産メンチカツ | 青森県産メンチカツ | 50.0 | | |
| | 植物油 | 7.5 | | |
| 小松菜の辛し和え | 小松菜 | 28.0 | | |
| | きゅうり | 10.0 | | |
| | 切干し大根 | 4.0 | | |
| | めんつゆ | 3.8 | | |
| | 練り辛子 | 0.3 | | |
| | 三温糖 | 0.2 | | |
| しじみ汁 | 冷凍しじみ | 25.0 | | |
| | 大根 | 10.0 | | |
| | 鰹の素 | 2.0 | | |
| | 和風だしの素 | 10.0 | | |
| | 赤みそ | 10.0 | | |
| | 白みそ | 10.0 | | |
| アップルシャーベット | アップルシャーベット | 30.0 | | |
| | | | | |
| 栄 養 価 | | | 写 真 | |
| エネルギー | 671 Kcal | 亜鉛 | 4 mg |  |
| たんぱく質 | 22.2 g | ビタミンA | 168 μgRE | |
| (| 13.2 %) | ビタミンB1 | 0.64 mg | |
| 脂質 | 24.8 g | ビタミンB2 | 0.64 mg | |
| (| 33.26 %) | ビタミンC | 30 mg | |
| マグネシウム | 73 mg | 食物繊維 | 3.7 g | |
| カルシウム | 420 mg | 食塩相当量 | 2.3 g | |
| 鉄 | 4.8 mg | | | |
| — 地場産物の活用について — | | | | |
| <p>「三戸郡元気給食」として三戸郡の6つの町村で副菜以外は同じ献立で実施しました。辛し和えの小松菜は階上町産で色鮮やかに仕上がりました。しじみ汁には大根を加え、しじみのうまみが大根にしみこみ、食べ応えのあるしじみ汁になりました。</p> | | | | |