

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月18日			
市町村名	つがる市	施設名	つがる市森田学校給食センター	
対象学校	小学校	中学校	県立養護学校	対象人員 320
ふるさと産品名	精白米	県産豚ももカツ	きゅうり	県産大豆水煮
	人参	じゃがいも	ごぼう	長ねぎ
	糸こんにゃく	赤味噌	醤油	牛乳
食材使用数	17		ふるさと産品数	14
献立名	ごはん	牛乳	県産豚ももソースカツ	ビーンズサラダ
	つが〜るちゃん豚汁			

献立名	材料名	分量 g	作り方		
ごはん	つがる市産はれわたり	70.0	① 調味料を合わせて、鍋で加熱する。 ② 豚ももカツを油で揚げる。 ③ 揚げたカツを①のソースにくぐらせる。		
	牛乳	206.0			
	県産豚ももソースカツ	50.0			
	揚げ油	5.0			
	ウスターソース	2.8			
	水	2.3			
	醤油	0.8			
	上白糖	0.8			
	いりごま	0.6			
	ビーンズサラダ	きゅうり		15.0	① きゅうりは1cm角に切る。 ② きゅうり、大豆、枝豆をポイルし、冷却する。 ③ きゅうり、大豆、枝豆、コーン、ツナを調味料で和える。
青森県産大豆水煮		7.0			
冷凍枝豆		12.0			
スイートコーンホール缶		6.0			
ツナ		10.0			
ノンエッグマヨネーズ		2.4			
ごまドレッシング		5.0			
こしょう		0.0			
つが〜るちゃん豚汁		つがる豚	20.0	① 人参、大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは斜め切り、じゃが芋は乱切りにする。 ② 鍋に油をひき、豚肉を炒め、酒を加える。 ③ 人参、大根、ごぼうも入れ炒める。 ④ 水、だしパックを入れて煮込む。 ⑤ 糸こんにゃく、じゃが芋を入れる。 ⑥ だしパックを取り出し、だしの素、みそ、生姜を入れる。 ⑦ 長ねぎを入れる。	
		つがる市産人参	7.5		
	つがる市産じゃが芋	40.0			
	つがる市産ごぼう	10.0			
	つがる市産長ねぎ	10.0			
	大根	15.0			
	糸こんにゃく	5.0			
	津軽赤味噌	11.5			
	おろししょうが	0.2			
	和風だしの素	0.5			
	だしパック	1.3			
	料理酒	1.0			
	サラダ油	0.5			

栄 養 価		写 真	
エネルギー	679 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	30.3 g	ビタミンA	113 μgRE
(17.8 %)	ビタミンB1	0.95 mg
脂質	24.4 g	ビタミンB2	0.55 mg
(32.30 %)	ビタミンC	16 mg
マグネシウム	73 mg	食物繊維	6.5 g
カルシウム	335 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	2.6 mg		



— 地場産物の活用について —

つがる市より、つがる市産食材を提供していただき、市内統一献立である「つが〜るちゃん豚汁」を提供。主菜のソースカツは県産豚ももカツを使用し、ソースを手作りすることでおいしく食べられる工夫をした。副菜のビーンズサラダは、県産大豆を使用し、不足しがちな食物繊維を補うため、豆類をおいしく食べられる工夫をした。

●放送資料

18日 (火)

今日は、『つが〜るちゃん豚汁』のお話です。

つがる市教育委員会より、つがる市産のにんじん・じゃがいも・ごぼう・長ネギ、さらに木村牧場さんの「つがる豚」、つがるの手作りみそを提供していただき、つがる市の恵みがつまった豚汁を作りました。また、今日のお米はつがる市産「はれわたり」の新米です！もちもちとした食感が特徴です。生産者の方々に感謝をしていただきましょう！

●食育掲示板

