

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月19・20日		
市町村名	青森市	施設名	青森市小学校給食センター
対象学校	小学校(34校)	対象人員	11,038
ふるさと産品名	精白米	牛乳	ほたて 豆腐 大根
	にんじん	キャベツ	玉ねぎ 赤みそ 白みそ 県産ごぼう入りつくねハンバーグ
	切り干し大根	豚肉	長ねぎ 低塩しょうゆ 果実入りりんごゼリー
食材使用数	16	ふるさと産品数	16
献立名	ごはん	牛乳	県産ほたてのみそ汁 県産ごぼう入りつくねハンバーグ
	県産切り干し大根の炒め物 果肉入りりんごゼリー		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米(青森市産まっしぐら)	70.0	
牛乳	牛乳	206.0	
県産ごぼう入りつくねハンバーグ	県産ごぼう入りつくねハンバーグ	40.0	
県産切り干し大根の炒め物	県産切り干し大根	5.0	【切り干し大根の炒め物】 ① 切り干し大根は、水で戻しておく。 ② サラダ油を入れて、豚肉を炒める。 ③ 切り干し大根、にんじん、調味料を入れて炒める。
	にんじん	10.0	
	豚肉	10.0	
	低塩しょうゆ	3.0	
	上白糖	0.5	
	清酒風	1.0	
	本みりん	1.0	
	だしの素	0.3	
県産ほたてのみそ汁	ほたてむき身	20.0	【ほたてのみそ汁】 ① 釜に水を入れ、鰹と昆布のだしパックでだしをとる。 ② いちょう切りにした大根とにんじんを入れて、乾燥野菜ミックスを入れて煮る。 ③ ほたてむき身、鉄入りカット豆腐を加える。 ④ 赤みそ、白みそ、だしの素で味をととのえる。
	鉄入りカット豆腐	25.0	
	大根	30.0	
	にんじん	5.0	
	乾燥野菜ミックス (キャベツ、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ)	1.0	
	鰹と昆布のだしパック	2.0	
	Ca強化味噌 赤	6.0	
	Ca強化味噌 白	4.0	
だしの素	0.3		
果肉入りりんごゼリー	果肉入りりんごゼリー	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	579 Kcal	亜鉛	3.4 mg
たんぱく質	26.0 g	ビタミンA	190 μgRE
(18.0 %)	ビタミンB1	0.57 mg
脂質	13.6 g	ビタミンB2	0.54 mg
(21.1 %)	ビタミンC	123 mg
マグネシウム	99 mg	食物繊維	5.2 g
カルシウム	324 mg	食塩相当量	2.5 g
鉄	4.2 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○ 米は、青森市産のまっしぐらを使用している。</p> <p>○ 青森県産の肉や野菜を食材料として活用するとともに、県産材料を使用した加工品も積極的に取り入れている。</p>			
			

Blank area for content.