


報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月12日		施設名	青森市浪岡学校給食センター							
市町村名	青森市		対象学校	浪岡南小、浪岡北小、女鹿沢小、浪岡野沢小、本郷小、浪岡中	対象人員	1,175					
ふるさと産品名	精白米	牛乳	ほたて	豆腐	大根						
	Ca強化味噌 赤	Ca強化味噌 白	いわし梅しょうゆ煮	鶏肉	切り干し大根						
	低塩しょうゆ りんごとお米のプリン										
食材使用数	15		ふるさと産品数	12							
献立名	ごはん	牛乳	いわし梅しょうゆ煮								
	県産切り干し大根の炒め物		ほたてのみそ汁	りんごとお米のプリン							
献立名	材料名	分量 g	作り方								
ごはん	青森市産まっしぐら	70.0									
牛乳	普通牛乳(県産)	206.0									
いわし梅しょうゆ煮	いわし梅しょうゆ煮(県産)	50.0 50.0	1 蒸し器で蒸す。								
県産切り干し大根の炒め物	鶏むね肉(県産)	12.0	1 下準備								
	切り干し大根(県産)	4.0	・切り干し大根を水で戻す。								
	にんじん	10.0	・にんじんをせん切りにする								
	スライス干しいたけ	1.0	・干しいたけを水で戻す。								
	低塩しょうゆ(県内工場)	2.5	2 釜にサラダ油をひき、鶏むね肉を炒め、								
	清酒風	1.0	にんじん、切り干し大根、干しいたけの								
	本みりん	1.0	順に炒める。								
	だしの素	0.3	3 調味料を入れて味を整える。								
	上白糖	0.5									
サラダ油	0.5										
ほたてのみそ汁	冷凍ほたてむき身(県産)	20.0	1 下準備								
	冷凍鉄分強化豆腐(県産)	20.0	・大根、にんじんをいちょう切りにする。								
	大根(県産)	25.0	・長ねぎを小口切りにする。								
	にんじん	10.0	2 釜にお湯を入れ、鰹と昆布のだしパック								
	長ねぎ	5.0	でだしをとる。								
	鰹と昆布のだしパック	2.0	3 大根、にんじんを入れ、火が通ったら、								
	和風だしの素	0.3	ほたて、豆腐を入れて煮る。								
	清酒風	2.0	4 調味料を入れて味を整え、最後に								
	Ca強化味噌 赤(県産)	4.0	長ねぎを加えて沸騰させる。								
Ca強化味噌 白(県産)	6.0										
りんごとお米のプリン	りんごとお米のプリン	40.0									
栄		養		価		写真					
エネルギー	620 Kcal	亜鉛	3 mg								
たんぱく質	31.5 g	ビタミンA	222 μgRE								
(20.3 %)	ビタミンB1	0.50 mg								
脂質	18.1 g	ビタミンB2	0.62 mg								
(26.27 %)	ビタミンC	10 mg								
マグネシウム	144 mg	食物繊維	3.2 g								
カルシウム	578 mg	食塩相当量	2.9 g								
鉄	4.8 mg										
— 地場産物の活用について —											
<p>青森県産ほたてを使用したみそ汁は、そのうま味がたっぷり出ていて、県産大豆で作られたまろやかな味噌がほたての味を引き立て、美味しく仕上がります。</p> <p>県産のいわしで作られた「いわし梅しょうゆ煮」は、肉質がしっかりしていて食べ応えがあり、ごはんが進みます。</p> <p>県産の切り干し大根は、食べると甘味が強く食感の良いので、あっさりとしていながら味わい深い炒め物が出来上がります。</p>											