


報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月20日		施設名	青森市立浪打小学校			
市町村名	青森市		施設名	青森市立浪打小学校			
対象学校	青森市立浪打小学校		対象人員	303			
ふるさと産品名	青森市産まっしぐら	牛乳	切り干し大根	にんじん	大根		
	豚肉	県産ごぼう入りつくねハンバーグ	鉄強化カット豆腐	ほたてむき身	果肉入りりんごゼリー		
	低塩しょうゆ	赤みそ	白みそ				
食材使用数	14		ふるさと産品数	13			
献立名	ごはん	牛乳	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	県産ほたて汁	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	青森市産まっしぐら	70.0	<p>① 切り干し大根: 水戻しし、下ゆでしておく。 にんじん: せん切り 豚肉: 食べやすい大きさに切る。</p> <p>② 釜に米油を熱し、豚肉、にんじんを炒める。</p> <p>③ 切り干し大根、調味料、少量の水を加え、味が染み込むまで煮る。</p>				
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					
県産切り干し大根炒め物	切り干し大根	5.0					
	にんじん	10.0					
	豚肉	10.0					
	低塩しょうゆ	2.5					
	本みりん	0.5					
	上白糖	0.5					
	清酒風	1.0					
	和風だしの素	0.5					
県産ほたて汁	米油	0.3					
	水	適宜					
	ほたてむき身	20.0					
	鉄強化カット豆腐	20.0					
	大根	20.0					
	にんじん	5.0					
	長ねぎ	10.0					
	かつお昆布だし	50.0					
果肉入りりんごゼリー	赤みそ	6.0					
	白みそ	3.0					
	和風だしの素	0.3					
	果肉入りりんごゼリー	40.0					
栄養価			写真				
エネルギー	580 Kcal	亜鉛	4 mg				
たんぱく質	24.7 g	ビタミンA	191 μgRE				
(17.0 %)	ビタミンB1	0.58 mg				
脂質	13.8 g	ビタミンB2	0.51 mg				
(21.41 %)	ビタミンC	121 mg				
マグネシウム	94 mg	食物繊維	5.4 g				
カルシウム	307 mg	食塩相当量	2.5 g				
鉄	3.9 mg						
- 地場産物の活用について -							
<p>・ 6月18日は【ほたての日】です。これにちなんで、陸奥湾産ほたてのむき身を使った汁物を取り入れています。</p> <p>・ 県産切り干し大根は、普段使っている国産の切り干し大根よりも太めのカットなので、しっかりと煮る時間を取り、よく味のしみた【しっとりめ】に仕上げるのがポイントです。</p>							