

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月24日		施設名	弘前市西部学校給食センター			
市町村名	弘前市		施設名	弘前市西部学校給食センター			
対象学校	小学校20校		対象人員	3,643			
ふるさと産品名	精白米	ごぼう入り信田煮	豚肉	だいこん	にんじん		
	カットこんにやく	水煮大豆	冷凍豆腐	小松菜	きざみ油揚げ		
	根深ねぎ	牛乳	みそ	しょうゆ			
食材使用数	15		ふるさと産品数	14			
献立名	ごはん		牛乳	ごぼう入り信田煮	豚肉と大根の煮物		
	豆腐のみそ汁						
献立名	材料名	分量g	作 り 方				
ごはん	学校給食用精白米 (弘前市産つがるロマン)	67.5	1 炊飯システムで炊く。				
牛乳	牛乳	206.0					
ごぼう入り信田煮	ごぼう入り信田煮	50.0	1 蒸庫で温める。				
豚肉と大根の煮物	豚もも肉 薄切り	25.0	1 だいこんはさいの目(大)、にんじんはさいの目(小)、カットこんにやくは熱湯処理、干しいたけはもどしておく。				
	清酒	1.0					
	だいこん	40.0	2 サラダ油、おろししょうが、豚肉、清酒を入れよく炒める。				
	にんじん	12.0					
	カットこんにやく	12.0	3 だいこん、にんじん、干しいたけ、カットこんにやくを煮る。				
	水煮大豆	6.0					
	干しいたけ	0.8	4 しょうゆ、みりん、三温糖、素材力かつおだしを入れる。				
	サラダ油	0.5					
	おろししょうが	0.3	5 水煮大豆を入れる。				
	しょうゆ	2.5	6 水で溶いたでんぷんを入れる。				
	みりん	0.5					
	三温糖	0.2					
	素材力かつおだし	0.2					
でんぷん	0.3						
豆腐のみそ汁	冷凍豆腐	40.0	1 焼きいりこだしでだしをとる。				
	にんじん	8.0	2 にんじんは0.3cmの短冊切り、根深ねぎは0.3cmスライス、きざみ油揚げは油抜きをする。				
	小松菜	8.0					
	きざみ油揚げ	6.0	3 にんじん、冷凍豆腐、きざみ油揚げを入れ、火が通ったら、素材力こんぶだし、みそを入れる。				
	根深ねぎ	6.0					
	みそ	9.2					
	焼きいりこだし	2.2	4 小松菜、ねぎを入れる。				
	素材力こんぶだし	0.2					
栄 養 価			写 真				
エネルギー	595 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	25.7 g	ビタミンA	260 μgRE				
(	17.3 %)	ビタミンB1	0.74 mg				
脂質	19.9 g	ビタミンB2	0.53 mg				
(	30.10 %)	ビタミンC	11 mg				
マグネシウム	182 mg	食物繊維	4.3 g				
カルシウム	474 mg	食塩相当量	2.5 g				
鉄	7.5 mg						
— 地場産物の活用について —							
<p>○弘前産:精白米(つがるロマン)</p> <p>○青森県産:牛乳、ごぼう入り信田煮(ごぼう)、だいこん、にんじん、豚肉、水煮大豆、冷凍豆腐(大豆)、小松菜、根深ねぎ、みそ(大豆)</p> <p>○弘前市内工場で製造:きざみ油揚げ</p> <p>○青森県内工場で製造:カットこんにやく、しょうゆ、清酒</p>							