


報告書1(6月)

実施月日	2024/6/24(月)		施設名	弘前市東部学校給食センター			
市町村名	弘前市		対象学校	小学校	対象人員	3,479	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	ごぼう入り信田煮	豚肉	だいこん		
	にんじん	こんにゃく	大豆水煮	冷凍豆腐	小松菜		
	油揚げ	ねぎ	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	精白米	67.5	センターで炊飯する。 スチームコンベクションオーブンで蒸す。 ① 豚肉に酒をまぜておく。 ② だいこんは1.5cmのさいの目切り、にんじんは1cmのさいの目切りにし、干しいたけは分量の水で戻しておく。 ③ 豚肉とをサラダ油で炒め、しょうが、にんじんとだいこん、カットこんにゃくを加えてさらに炒める。 ④ 干しいたけを戻し汁ごと加えて煮る。 ⑤ 灰汁をとり、大豆と調味料を入れて弱火で煮る。味が染みたら、水溶きでんぷんで閉じる。				
	牛乳	206.0					
	ごぼう入り信田煮	50.0					
	豚肉と大根の煮物	豚薄切り				25.0	
		清酒				1.0	
		だいこん				40.0	
		にんじん				12.0	
		カットこんにゃく				12.0	
		大豆水煮				6.0	
		干しいたけ				0.8	
		水				15.0	
		サラダ油				0.5	
		おろししょうが				0.3	
	しょうゆ	2.6					
みりん	0.5						
三温糖	0.2						
素材力かつおだし	0.2						
でん粉	0.3						
豆腐のみそ汁	冷凍豆腐	40.0					
	にんじん	8.0					
	小松菜	8.0					
	きざみ油揚げ	4.0					
	根深ねぎ	6.0					
	みそ	9.2					
	焼きいりこ	2.2					
	素材力こんぶだし	0.2					
④ 煮立ったら火を弱め、みそとねぎをまぜる。							
栄養価			写真				
エネルギー	590 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	25.5 g	ビタミンA	267 μgRE				
(17.3 %)	ビタミンB1	0.75 mg				
脂質	20.1 g	ビタミンB2	0.54 mg				
(30.66 %)	ビタミンC	15 mg				
マグネシウム	187 mg	食物繊維	4.1 g				
カルシウム	470 mg	食塩相当量	2.4 g				
鉄	7.4 mg						
— 地場産物の活用について —							
○米は弘前市産のつがるロマン、牛乳は青森県産です。 ○信田煮には青森県産のごぼうが入っています。 ○煮物の豚肉、大根、にんじん、大豆は県産品、こんにゃく、しょうゆ、清酒は県内製造です。みそ汁の豆腐、にんじん、小松菜、ねぎ、みそは県産品で、油揚げは市内製造です。							