

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 | こんにやく | 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、カットこんにや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 | |
| | | カットこんにやく | | | | 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 | | | | | | |
| ー 地場産物の活用について ー | | | | | | | |
| ○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、こんにやく、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。 | | | | | | | |