

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月25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	中学校15校、養護学校高等部1校			対象人員	3,673
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)	90.0	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	30.0	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	1.2			
	だいこん	48.0	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	15.0			
	カットこんにやく	15.0	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	6.5			
	干しいたけ	1.0	4 しょうゆ、みりん、三温糖、素材力かつおだしを入れている。		
	サラダ油	0.8	5 水煮大豆を入れる。		
	おろししょうが	0.3	6 水で溶いたでんぷんを入れる。		
	しょうゆ	2.8			
	みりん	0.6			
	三温糖	0.2			
	素材力かつおだし	0.2			
でんぷん	0.5				
豆腐のみそ汁	冷凍豆腐	48.0	1 焼きいりこだしでだしをとる。		
	にんじん	10.0	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	10.0			
	きざみ油揚げ	9.6	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	7.0			
	みそ	9.2	4 小松菜、ねぎを入れる。		
	焼きいりこだし	2.2			
	素材力こんぶだし	0.2			
栄 養 価			写 真		
エネルギー	701 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	29.1 g	ビタミンA	300 μgRE		
(16.6 %)	ビタミンB1	0.89 mg		
脂質	21.4 g	ビタミンB2	0.58 mg		
(27.48 %)	ビタミンC	13 mg		
マグネシウム	198 mg	食物繊維	4.8 g		
カルシウム	492 mg	食塩相当量	2.5 g		
鉄	8.4 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>					