

実施月日	令和6年6月24日		
市町村名	弘前市	施設名	弘前大学教育学部附属小学校
対象学校	弘前大学教育学部附属小学校		対象人員 498
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	さばのみそ煮
	キャベツ	油揚げ	みそ
食材使用数	12	ふるさと産品数	9
献立名	ごはん	牛乳	さばのみそ煮
	小松菜の煮浸し	キャベツと油揚げのみそ汁	
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80.0	スチームコンベクションで加熱する。 人参を千切りにする。 材料を加熱し、調味料で味付けする。
牛乳	牛乳	206.0	
さばのみそ煮	国産さばのみそ煮	50.0	
小松菜の煮浸し	小松菜(カット)	30.0	
	にんじん	5.0	
	ほぐししめじ	5.0	
	短冊かまぼこ	6.0	
	みりん風調味料	1.3	
	濃口しょうゆ	2.5	
	かつおだし	0.3	
キャベツと油揚げのみそ汁	キャベツ	20.0	油揚げは油抜きしておく。 キャベツを加熱し、油揚げを加える。 みそを加える。 こねぎを加える。 かつおだし・こんぶだしを加えて調整す
	刻み油揚げ	3.0	
	こねぎ	3.0	
	みそ	8.5	
	かつおだし	0.3	
	こんぶだし	0.2	
栄養価			写真
エネルギー	590 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	23.7 g	ビタミンA	209 μgRE
(16.1 %)	ビタミンB1	0.22 mg
脂質	19.4 g	ビタミンB2	0.48 mg
(29.59 %)	ビタミンC	13 mg
マグネシウム	75 mg	食物繊維	2.5 g
カルシウム	340 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.4 mg		
— 地場産物の活用について —			
魚は残食が多いのですが、県産品を使用することで、一口だけでも食べてみようとする意識を持つようになって欲しいと思います。また、普段、何気なく食べているものの多くが県産品であることに気づき、買い物をするときにも、県産品に目が向くように給食を通じて県産品のよさを広めていきたいと思っています。			

