

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月27日		施設名	弘前市立常盤野小中学校	
市町村名	弘前市		施設名	弘前市立常盤野小中学校	
対象学校	常盤野小学校	常盤野中学校	対象人員	43人	
ふるさと産品名	精白米	鮫煮つけ	ちくわ	ごぼう	ほうれん草
	にんじん	かぶ	あつあげ	しょうゆ	牛乳
食材使用数	13		ふるさと産品数	10	
献立名	さめそぼろごはん		かぶのとりみ汁		
	ごぼうサラダ		牛乳		

献立名	材料名	分量 g	作り方
さめそぼろごはん	精白米	70.0	① 精米して炊く ② 鮫煮つけをこめ油で炒める。ほぐれたら、調味し、白ごまを加える。 ③ 炊いたご飯と混ぜ合わせる。
	鮫煮つけ	25.0	
	白いりごま	1.5	
	こめ油	2.0	
	そばつゆ	2.0	
ごぼうサラダ	ちくわ	9.3	① ひじきは戻す、ちくわは斜め半月切り、ごぼうはさがき、ほうれん草は3~4cmカット、にんじんはせん切りにし、ポイル冷却、調味料を加えて和える。
	ごぼう	30.0	
	ほうれん草	10.0	
	にんじん	15.0	
	ひじき	0.8	
	マヨネーズ	8.0	
	しょうゆ	2.0	
かぶのとりみ汁	厚揚げ	11.7	① だしパック・だし昆布でだしを取る。 ② 厚揚げはさいの目切り、ぶなしめじはほぐす、にんじん・かぶは角切り、かぶの葉は1~2cmカットにする。 ③ だし汁ににんじん・ぶなしめじ・かぶを入れ、火が通ったら調味し、厚揚げ、かぶの葉を加える。 ④ 水溶性片栗粉でとろみをつけ仕上げる。
	ぶなしめじ	7.0	
	にんじん	7.0	
	かぶ	20.0	
	かぶの葉	5.0	
	だし昆布	2.0	
	だしパック	2.0	
	かつおだし	0.6	
	しょうゆ	2.0	
	そばつゆ	2.0	
	料理酒	0.6	
	片栗粉	1.0	
牛乳		206.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	615 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	22.9 g	ビタミンA	304 μgRE
(	91.0 %)	ビタミンB1	0.49 mg
脂質	23.0 g	ビタミンB2	0.45 mg
(	115.00 %)	ビタミンC	16 mg
マグネシウム	92 mg	食物繊維	4.9 g
カルシウム	341 mg	食塩相当量	1.9 g
鉄	2.5 mg		



— 地場産物の活用について —

精白米は弘前市産のつがるロマン。  
 牛乳は青森県産。  
 アブラツノザメの煮つけ・ごぼう・にんじん・ほうれん草・かぶは県産品、厚揚げは弘前市内工場製造。  
 ちくわ、しょうゆ、料理酒、だし昆布は県内工場製造。