

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月19日			
市町村名			施設名	
対象学校	大鰐小学校	大鰐中学校	対象人員	442人
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	雪人参入り豚肉	ごぼうサラダ
	切干大根	油揚げ	しょうゆ	みそ
				キャベツ
				あおもりぷりん
食材使用数	17		ふるさと産品数	10
献立名	ごはん	牛乳	豚バラ焼き	ごぼうサラダ
	せんぎり汁	あおもりぷりん		
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	給食米			
牛乳	牛乳	206.0		
豚バラ焼き	深浦雪人参醤油豚肉	30.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎはスライスする。</li> <li>油で豚肉を炒め、酒を入れる。火が通ったら玉ねぎ、しめじ、ピーマンの順に炒める。</li> <li>調味料を入れて味をつけ、最後に春雨を入れる。</li> </ul>	
	たまねぎ	27.0		
	しめじ	5.0		
	3色ピーマン	6.0		
	緑豆春雨	2.0		
	米油	0.50		
	清酒	3.80		
	液体かつおだし	0.6		
ごぼうサラダ	県産ごぼうサラダ	30.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>きゅうりをいちよう切りにし、ごぼうサラダと和える。</li> </ul>	
	きゅうり	8.0		
せんぎり汁	キャベツ	20.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ、にんじんは太めの千切りにし、ねぎは小口切り、切干大根は水で戻しておく。</li> <li>だしをとり、キャベツ等を入れ煮る。</li> <li>調味料で味をつける。</li> </ul>	
	にんじん	10.0		
	ねぎ	10.0		
	切干大根	1.0		
	油揚げ	4.0		
	焼きいりこパック	2.0		
	白みそ	4.3		
	赤みそ	4.3		
	いりこだし	0.3		
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0		
栄 養 価			写 真	
エネルギー	633 Kcal	亜鉛	3 mg	
たんぱく質	22.2 g	ビタミンA	202 μgRE	
(	14.0 %)	ビタミンB1	0.47 mg	
脂質	22.2 g	ビタミンB2	0.44 mg	
(	31.56 %)	ビタミンC	21 mg	
マグネシウム	114 mg	食物繊維	4.0 g	
カルシウム	407 mg	食塩相当量	2.3 g	
鉄	2.7 mg			
— 地場産物の活用について —				
<p>・深浦雪人参入り豚肉を使用し、青森県B級グルメである豚バラ焼きにしました。 また、地元のみそやしょうゆを使った献立になっています。</p>				