

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月13日		
市町村名	青森市	施設名	青森市中学校給食センター
対象学校	青森市内対象校 9校		対象人員 3,158
ふるさと産品名	米飯	牛乳	カット豆腐 豚肉 人参
	乾燥ごぼう	長ねぎ	カルシウム強化味噌(赤) カルシウム強化味噌(白) ほうれん草
ノンオイル青じそドレッシング			
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	米飯	牛乳	さば塩焼き ゆで野菜(ほうれん草、もやし)
	ノンオイル青じそドレッシング ごまみそ汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方
米飯	米飯	100.0	
牛乳	牛乳	206.0	
さば塩焼き	さば塩焼き	50.0	【さば塩焼き】 ① 焼き物機で焼く。
ゆで野菜(ほうれん草、もやし)	ほうれん草	40.0	【ゆで野菜】 ① 釜にお湯を入れ沸騰させて、ほうれん草ともやしを茹で、混ぜ合わせる。 ② 真空冷却機で冷却する。
	もやし	20.0	
ノンオイル青じそドレッシング	ノンオイル青じそドレッシング	5.0	
ごまみそ汁	カット豆腐	40.0	【ごまみそ汁】 ① 人参はさいの目切り、長ねぎは5mmに切る。 ② 釜に水を入れ、鰹と昆布のだしパックでだしをとる。 ③ 人参、豚肉、カット豆腐、乾燥ごぼうを入れて煮る。 ④ ねりごまと調味料で味を調え、最後に長ねぎを加える。
	豚肉	20.0	
	人参	20.0	
	乾燥ごぼう	1.0	
	長ねぎ	15.0	
	ねりごま	5.0	
	カルシウム強化味噌(赤)	3.5	
	カルシウム強化味噌(白)	8.0	
	鰹と昆布のだしパック	3.0	
だしの素	1.0		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	748 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	36.7 g	ビタミンA	394 μgRE
(	19.6 %)	ビタミンB1	0.95 mg
脂質	23.8 g	ビタミンB2	0.71 mg
(	28.6 %)	ビタミンC	15 mg
マグネシウム	116 mg	食物繊維	4.4 g
カルシウム	347 mg	食塩相当量	2.8 g
鉄	6.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○ ごまみそ汁の食材はすべて県産品を使用し、調味料も県産大豆の味噌を使用することで、青森の恵みに感謝できる献立とした。</p> <p>○ 本給食センターでは、調理施設の都合により、使用できる食材数が限られているため、県産の加工品や県内工場で製造されたものも多く取り入れた。</p>			

