

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月15日				
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	対象人員	3,662		
ふるさと産品名	精白米	牛乳	鶏肉	キャベツ	きゅうり
	昆布	豚肉	だいこん	にんじん	ねぎ
	ごぼう	油揚げ	みそ	清水森ナンバみそ	米粉ババロア
食材使用数	15		ふるさと産品数	15	
献立名	ごはん	牛乳	チキンみそカツ	キャベツの塩昆布和え	
	清水森ナンバ入り豚汁	米粉ババロア			

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精白米	90.0	1 炊飯システムで炊く。
牛乳	牛乳	206.0	
チキンみそカツ	チキンみそカツ 米油	60.0	1 油で揚げる。
キャベツの塩昆布和え	キャベツ	51.6	1 キャベツ0.6cm、きゅうり0.3cmにスライスする。 2 キャベツ、きゅうりをゆで、冷却する。 3 冷却した野菜に塩昆布とだしを混ぜる。
	きゅうり	16.8	
	塩昆布	2.1	
	素材カこんぶだし	0.1	
清水森ナンバ入り豚汁	豚もも肉 薄切り	30.0	1 焼きいりこでだしをとる。 2 だいこん、にんじんを0.3cmいちょう切り、根深ねぎ0.3cmスライス、きざみ油揚げは油抜きする。 3 豚肉、清酒、にんじん、だいこん、ごぼうを入れ、火が通ったら、だし、油揚げ、みそ、清水森ナンバみそ、おろししょうが、おろしにんにく、根深ねぎを入れる。
	清酒	1.2	
	だいこん	36.0	
	にんじん	18.0	
	ごぼうささがき	10.0	
	きざみ油揚げ	4.8	
	根深ねぎ	7.0	
	おろししょうが	0.4	
	おろしにんにく	0.4	
	清水森ナンバみそ	4.0	
	みそ	7.2	
	焼きいりこだし	2.2	
	素材力かつおだし	0.3	
食塩	0.3		
米粉ババロア	米粉ババロア	30.0	1 学校配送

栄 養 価		写 真	
エネルギー	757 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	31.2 g	ビタミンA	217 μgRE
(	16.5 %)	ビタミンB1	0.88 mg
脂質	24.4 g	ビタミンB2	0.56 mg
(	29.01 %)	ビタミンC	32 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	5.6 g
カルシウム	329 mg	食塩相当量	2.7 g
鉄	3.1 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)、清水森ナンバみそ(清水森ナンバ)、米粉ババロア(米粉(はれわたり))</p> <p>○青森県産: 牛乳、チキンみそカツ(鶏肉)、キャベツ、きゅうり、昆布、豚肉、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、みそ(大豆)</p> <p>○弘前市内で製造: きざみ油揚げ</p>			



＜放送資料＞

◎ ふるさと産品給食の日 ◎

今日はふるさと産品給食の日です。弘前産の食材を使った、ごはん、清水森ナンバ入り豚汁、米粉ババロアが登場します。また、青森県産食材がたっぷりと使われていて、牛乳をはじめ、鶏肉や豚肉、キャベツや昆布、大根、にんじん、ねぎ、ごぼうなど、地元で育てられた食材や、県内の工場で作られた食材をたくさん使った献立になっています。

詳しい献立の内容については、献立のおしらせやふるさと産品給食の日のチラシで知ることができます。

＜ふるさと産品給食の日・チラシ＞ 各学校に配布

## ふるさと産品給食の日



11月は「食育月間」です。

青森県では、青森県産の食べ物や、県内で製造された食べ物を多く使った給食の日を、「ふるさと産品給食の日」としています。

どんな食べ物があるのか確認しながら、味わって食べましょう。

**●キャベツの塩昆布和え**

青森県産のキャベツ、きゅうり、塩昆布を和えました。



**●チキンみそカツ**

青森県産の鶏肉を使用して、県内の工場で作られたみそカツです。



**●牛乳**

青森県産の牛乳です。



**●米粉ババロア**

豆乳と弘前産の米「はれわたり」を使ったデザートです。



**●ごはん**

弘前産の「つがるロマン」を使用しています。



**●清水森ナンバ入り豚汁**

青森県産の豚肉、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、にんにく、みそ、弘前産の清水森ナンバを使ったみそ、弘前市内の工場で作られた油揚げを使用しています。





弘前市西部学校給食センター (2024.11 中学校用)

**11月15日(金) 献立**

- ・ごはん
- ・チキンみそカツ
- ・キャベツの塩昆布和え
- ・清水森ナンバ入り豚汁
- ・米粉ババロア
- ・牛乳