

実施月日	令和6年11月14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 497
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	県産グリルチキン 青森県産切干大根 にんじん
	高野豆腐	彩り野菜のミートボール	白菜
	みそ	ねぎ	しょうゆ
食材使用数	11	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ焼き
	切干大根の含め煮	肉団子と白菜のみそ汁	
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。 切干大根、高野豆腐を戻しておく。 材料を加熱し、調味料で味付けする。
牛乳	牛乳	206.0	
鶏肉のみそ焼き	県産グリルチキン(こうじ味噌)	50.0	
切干大根の含め煮	青森県産切干大根	8.0	
	にんじん	5.0	
	高野豆腐カット済み	1.6	
	サラダ油	1.0	
	みりん風調味料	2.5	
	料理酒	1.2	
	濃口しょうゆ	2.0	
かつおだし	0.3		
肉団子と白菜のみそ汁	はくさい	20.0	白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。 ミートボールを加熱し、中心温度が上がったら白菜を加える。 みそを加える。 ねぎを加える。 かつおだし・こんぶだしを加えて調整する。
	彩り野菜のミートボール	30.0	
	ねぎ	5.0	
	みそ	8.0	
	かつおだし	0.3	
	こんぶだし	0.2	
栄養価			写真
エネルギー	623 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	26.0 g	ビタミンA	141 μgRE
(16.7 %)	ビタミンB1	0.20 mg
脂質	19.9 g	ビタミンB2	0.39 mg
(28.75 %)	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	71 mg	食物繊維	3.4 g
カルシウム	308 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	1.5 mg		
— 地場産物の活用について —			
使用食材をすべて県産品で提供しました。予算の関係もあり、毎日、県産品のみで給食を提供するのは難しいですが、なるべく多くの県産品を使用するように心がけ、子どもたちに県産品のよさを広めていきたいと思っております。			

