

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月18日、19日		施設名	青森市小学校給食センター	
市町村名	青森市		施設名	青森市小学校給食センター	
対象学校	小学校(34校)		対象人員	10503人	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	ほたて	豆腐	ポークメンチカツ
	大根	にんじん	豚肉	玉ねぎ	長ねぎ
	白みそ	低塩しょうゆ	果肉入りりんごゼリー		キャベツ
食材使用数	16		ふるさと産品数	16	
献立名	ごはん	牛乳	県産ほたてのみそ汁	県産ポークメンチカツ	
	県産切り干し大根の炒め物		果肉入りりんごゼリー		
献立名	材料名	分量g	作り方		
ごはん	精白米(青森市産まっしぐら)	70.0	【県産切り干し大根の炒め物】 ① 切り干し大根は、水で戻しておく。 ② サラダ油を入れて、豚肉を炒める。 ③ 切り干し大根、にんじん、調味料を入れて炒める。 【県産ほたてのみそ汁】 ① 釜に水を入れ、鰹と昆布のだしパックでだしを取る。 ② いちょう切りにした大根とにんじん、乾燥野菜ミックスを入れて煮る。 ③ ほたてむき身、鉄入りカット豆腐を加える。 ④ 赤みそ、白みそ、だしの素で味をととのえる。		
牛乳	牛乳	206.0			
県産ポークメンチカツ	県産ポークメンチカツ	40.0			
	サラダ油	4.0			
県産切り干し大根の炒め物	県産切り干し大根	5.0			
	にんじん	10.0			
	豚肉	10.0			
	低塩しょうゆ	2.0			
	上白糖	0.3			
	清酒風	1.0			
	本みりん	1.0			
	だしの素	0.3			
県産ほたてのみそ汁	県産ほたてのみそ汁	20.0			
	鉄入りカット豆腐	25.0			
	大根	30.0			
	にんじん	5.0			
	乾燥野菜ミックス (キャベツ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ)	1.0			
	鰹と昆布のだしパック	2.0			
	Ca強化味噌 赤	6.0			
	Ca強化味噌 白	4.0			
だしの素	0.3				
果肉入りりんごゼリー	果肉入りりんごゼリー	40.0			
栄 養 価			写 真		
エネルギー	624 Kcal	亜鉛	3.4 mg		
たんぱく質	25.3 g	ビタミンA	184 μgRE		
(16.2 %)	ビタミンB1	0.68 mg		
脂質	18.0 g	ビタミンB2	0.56 mg		
(26.0 %)	ビタミンC	126 mg		
マグネシウム	99 mg	食物繊維	3.2 g		
カルシウム	323 mg	食塩相当量	2.5 g		
鉄	4.2 mg				
— 地場産物の活用について —					
○米は、青森市産のまっしぐらを使用しています。 ○青森県産の肉や野菜を食材料として活用するとともに、県産材料を使用した加工品も積極的に取り入れています。					

