

報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月2日	B				
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	3,059		
ふるさと産品名	米飯	牛乳	豚肉	大根	にんじん	
	乾燥ごぼう	乾燥野菜ミックス(洋風)		カルシウム強化味噌(赤)	カルシウム強化味噌(白)	大豆水煮
	低塩しょうゆ					
食材使用数	14		ふるさと産品数	11		
献立名	米飯	牛乳	ほっけ塩焼き	ひじきの炒め物		
	根菜汁					

献立名	材料名	分量 g	作り方
米飯	米飯	100.0	
牛乳	牛乳	206.0	
ほっけ塩焼き	ほっけ塩焼き	50.0	【ほっけ塩焼き】 ① 焼き物機で焼く。
ひじきの炒め物	もどしひじき	20.0	【ひじきの炒め物】 ① 人参は千切りにする。 ② 釜にサラダ油を入れ、人参、さつま揚げ大豆、ひじきを炒める。 ③ 調味料を入れ味を調える。
	(冷)カットさつま揚げ	15.0	
	人参	20.0	
	大豆水煮	20.0	
	低塩しょうゆ	2.5	
	本みりん	2.0	
	だしの素	0.5	
	サラダ油	0.5	
根菜汁	豚肉	20.0	【根菜汁】 ① 人参は千切り、大根はいちょう切りに切る。 ② 釜に水を入れ、鰹と昆布のだしパックパックかつおの素でだしをとる。 ③ 人参、豚肉、大根、乾燥ごぼう、乾燥野菜ミックスを入れて煮る。 ④ 調味料で味を調える。
	大根	30.0	
	人参	20.0	
	乾燥ごぼう	2.0	
	乾燥野菜ミックス(洋風)	1.0	
	鰹と昆布のだしパック	3.0	
	パックかつおの素	1.0	
	カルシウム強化味噌(赤)	3.5	
カルシウム強化味噌(白)	8.0		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	690 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	32.6 g	ビタミンA	372 μgRE
(18.9 %)	ビタミンB1	0.83 mg
脂質	16.8 g	ビタミンB2	0.68 mg
(21.9 %)	ビタミンC	7 mg
マグネシウム	121 mg	食物繊維	4.8 g
カルシウム	354 mg	食塩相当量	3.1 g
鉄	3.8 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○根菜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>			

