

報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月11日		
市町村名	青森市	施設名	青森市浪岡学校給食センター
対象学校	浪岡南小、浪岡北小、女鹿沢小、浪岡野沢小、本郷小		対象人員 699
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	せんべい 鶏肉 大根
	カットごぼう	低塩しょうゆ	ポークメンチカツ 切り干し大根 豚肉
	糸こんにゃく 果肉入りりんごゼリー		
食材使用数	14	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	県産ポークメンチカツ
	県産切り干し大根の炒め物		せんべい汁 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	青森市産まっしぐら	70.0	1 フライヤーで揚げる。 1 下準備 ・切り干し大根を戻す。 ・にんじんをせん切りにする。 2 釜にサラダ油を入れてあたため、豚肉に清酒風をかけて炒める。 3 にんじんを入れ、火が通ったら切り干し大根、糸こんにゃくを入れる。 4 調味料を入れて味を整える。
牛乳	普通牛乳(県産)	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	豚もも肉(県産)	10.0	
	切り干し大根(県産)	5.0	
	にんじん	10.0	
	カット糸こんにゃく(県内工場)	10.0	
	低塩しょうゆ(県内工場)	2.0	
	上白糖	0.3	
	清酒風	1.0	
	本みりん	1.0	
せんべい汁	鶏肉(県産)	10.0	
	せんべい(県産)	8.0	
	にんじん	10.0	
	カットごぼう(県産)	8.0	
	大根(県産)	20.0	
	長ねぎ(県産)	5.0	
	かつおと昆布のだしパック	2.0	
	ガラスープの素 鶏骨	3.0	
	低塩しょうゆ(県内工場)	3.0	
	白だし	2.0	
本みりん	1.0		
果肉入りりんごゼリー	だしの素	0.5	
	果肉入りりんごゼリー	40.0	
だしの素			写真
エネルギー	619 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	23.3 g	ビタミンA	219 μgRE
(15.1 %)	ビタミンB1	0.64 mg
脂質	17.0 g	ビタミンB2	0.44 mg
(24.7 %)	ビタミンC	125 mg
マグネシウム	70 mg	食物繊維	4.8 g
カルシウム	321 mg	食塩相当量	1.7 g
鉄	2.3 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○県産の切り干し大根を使用した炒め物です。豚肉を加えることでボリュームをだし、子どもでも食べやすいように仕上げています。</p> <p>○県産のせんべいを使用したせんべい汁です。せんべいと野菜のうまみが詰まった汁物です。かつおと昆布のだしパックを使ってだしをとることでだし活を行い、減塩に努めています。</p>			
			