


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月23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15校、養護学校高等部1校		対象人員 3,570	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	照焼きハンバーグ キャベツ きゅうり	
	塩こんぶ	県産野菜だし入り白身魚ボール	しょうゆ 豆腐 だいこん	
	油揚げ	みそ	清酒 りんごゼリー	
食材使用数	15	ふるさと産品数	14	
献立名	ごはん	牛乳	照焼きハンバーグ キャベツの塩昆布和え	
	つみれのみそ汁	りんごゼリー		
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	精白米	90.0	1 センターで炊飯する。	
	牛乳	206.0		
照焼きハンバーグ	照焼きハンバーグ	80.0	1 蒸し庫で温める。	
キャベツの塩昆布和え	キャベツ	51.0	1 キャベツを0.6cm、きゅうりを0.3cmにスライスする。 2 キャベツ、きゅうりを茹で、冷却する。 3 冷却した野菜に塩昆布としょうゆ、だしを混ぜる。	
	きゅうり	18.0		
	塩昆布	2.0		
	素材カこんぶだし	0.1		
	しょうゆ	0.2		
つみれのみそ汁	県産野菜だし入り白身魚ボール	30.0	1 焼きいりこだしパックでだしをとる。 2 だいこん、にんじんを0.3cmいちょう切り、油揚げは0.3cm程度にスライスし、油抜きをする。 3 にんじん、だいこんを入れ火が通ったら県産野菜だし入り白身魚ボール、豆腐きざみ油揚げ、だし、酒、みそを入れる。	
	豆腐	36.0		
	にんじん	12.0		
	だいこん	36.0		
	油揚げ	4.8		
	みそ	9.5		
	焼きいりこだしパック	2.5		
	素材カこんぶだし	0.2		
	清酒	1.2		
りんごゼリー	りんごゼリー	30.0	1 学校配送	
栄 養 価			写 真	
エネルギー	715 Kcal	亜鉛	4 mg	
たんぱく質	32.5 g	ビタミンA	177 μgRE	
(18.20 %)	ビタミンB1	0.84 mg	
脂質	17.6 g	ビタミンB2	0.53 mg	
(22.15 %)	ビタミンC	63 mg	
マグネシウム	118 mg	食物繊維	4.5 g	
カルシウム	424 mg	食塩相当量	3.1 g	
鉄	5.3 mg			
－ 地場産物の活用について －				
<p>○米は弘前市産のはれわたり、牛乳、りんごゼリーは青森県産です。 ○照焼きハンバーグは青森県産の豚肉と鶏肉を使用しています。 ○キャベツ、きゅうり、だいこん、豆腐、塩昆布は青森県産です。 ○県産野菜だし入り白身魚ボールは青森県産乾燥野菜だしを練り込んでいます。油揚げは弘前市内の工場で作られたものです。</p>				