

実施月日	令和7年6月19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 475
ふるさと産品名	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうがみそ焼き ごぼう にんじん		
	糸こんにゃく だいこん みそ しょうゆ りんごゼリー		
食材使用数	13	ふるさと産品数	10
献立名	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうがみそ焼き		
	金平ごぼう 大根とほうれんそうのみそ汁 りんごゼリー		
献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方
ごはん	精白米	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。 ごぼう、糸こんにゃくを下茹でする。 材料を炒めて調味料で味付けする。
牛乳	牛乳	206.0	
鶏肉のしょうがみそ焼き	国産若鶏ももしょうがみそ焼き	50.0	
金平ごぼう	切りごぼう	25.0	
	にんじん	8.0	
	糸こんにゃく	12.0	
	さつま揚げスライス	10.0	
	ごま油	1.0	
	料理酒	1.3	
	みりん風調味料	0.7	
	上白糖	0.4	
大根とほうれんそうのみそ汁	濃口しょうゆ	2.0	
	かつおだし	0.3	
	白ごま	1.0	
	だいこん	15.0	
	ほうれんそう(冷凍)	16.0	
	カット焼き麩	1.0	
りんごゼリー	味噌	8.5	
	かつおだし	0.3	
	こんぶだし	0.2	
	りんごちゃん	40.0	
大根を千切りにする。 焼き麩を戻して水を切っておく。 大根・ほうれんそうを加熱し焼き麩を加みそを加える。 かつおだし・昆布だしを加えて調整する			
栄 養 価			写 真
エネルギー	611 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	22.4 g	ビタミンA	220 μgRE
(14.7 %)	ビタミンB1	0.23 mg
脂質	16.0 g	ビタミンB2	0.43 mg
(23.57 %)	ビタミンC	127 mg
マグネシウム	94 mg	食物繊維	14.3 g
カルシウム	304 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.6 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>ごぼうを使用した料理は残食が多いのですが、県産品を使用することで、一口だけでも食べてみようとする意識を持つようになって欲しいと思います。また、普段、何気なく食べているものの多くが県産品であることに気づき、買い物をするときにも、県産品に目が向くように給食を通じて県産品のよさを広めていきたいと思っています。</p>			

