

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月18日		
市町村名	弘前市	施設名	弘前市立常盤野小中学校
対象学校	常盤野小学校 常盤野中学校	対象人員	42
ふるさと産品名	精白米 鮫煮つけ ほうれん草 焼きちくわ かぶ		
	厚揚げ みそ 牛乳 りんごちゃん		
食材使用数	12	ふるさと産品数	9
献立名	さめのそぼろごはん ほうれん草の辛し和え かぶのみそ汁 牛乳		
	りんごちゃん		

献立名	材料名	分量 g	作り方
さめそぼろごはん	精白米	70.0	① 精米して炊く。 ② 鮫煮つけをこめ油で炒める。ほぐれたら、調味し、白ごまを加える。 ③ 炊いたご飯と混ぜ合わせる。
	鮫煮つけ	25.0	
	白いりごま	1.5	
	こめ油	2.0	
	そばつゆ	2.0	
ほうれん草の辛し和え	県産ほうれん草	40.0	① ほうれん草は塩ゆでをして、水にとって絞り、3センチ長さに切る。 ② にんじんはせん切り、ちくわは斜め半月切りにして、それぞれゆでる。 ③ 練りからしをそばつゆで伸ばし、水切りした野菜を和える。
	しめじ	10.0	
	にんじん	10.0	
	焼きちくわ	10.0	
	ねり辛子	0.5	
	そばつゆ	5.0	
かぶのみそ汁	かぶ(根)	20.0	① かぶはくし形切り、葉は2~3cmにカット厚揚げはさいの目切り、にんじんはせん切りにする。 ② だしパック、だし昆布でだしを取る。 ③ だし汁にかぶの葉以外の材料を入れて煮る ④ 火が通ったら、かぶの葉、かつおだし、みそを入れる。
	かぶ(葉)	5.0	
	厚揚げ	12.0	
	にんじん	7.0	
	みそ	5.0	
	かつおだし	0.8	
	だしパック	1.7	
	だし昆布	1.7	
牛乳	牛乳	206.0	
りんごちゃん	りんごちゃん	40.0	

栄		養		価	
エネルギー	617 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	25.3 g	ビタミンA	394 μgRE		
(16.4 %)	ビタミンB1	0.47 mg		
脂質	20.0 g	ビタミンB2	0.45 mg		
(29.2 %)	ビタミンC	131 mg		
マグネシウム	81 mg	食物繊維	2.5 g		
カルシウム	2.46 mg	食塩相当量	2.5 g		
鉄	2.5 mg				



— 地場産物の活用について —

○精白米は青森県産はれわたり、厚揚げは弘前市の工場、焼きちくわは八戸の工場加工されたものを使用しました。
○県産品のほうれん草、かぶを取り入れました。
○りんごちゃんは青森県産の果肉・果汁・ピューレを使用したりんごゼリーです。