

くずまき色彩弁当

葛巻町食生活改善推進員協議会

会長 漆真下 トヨ

弁当の特徴

葛巻町は、地元で採れる食材が豊富なので、全ての料理に地元食材を使い、子どもからお年寄りまで食べやすい味つけと調理法に考慮しました。

協議会からのメッセージ

山ひだに生きる中山間地域～人口より牛の多い町～東北一の牛乳の生産地のくずまき町。会が発足してから、早38年が過ぎました。平成29年、「南・賀屋賞」の授賞に浴し会員一同、益々住民の食を通じた健康づくりに励んでおります。主な活動は、ケーブルテレビで減塩料理の作り方を、役員が実演・放映し人気番組です。食育活動では、葛巻高校に行き、生徒と郷土料理を作り、楽しい時間を過ごし18年位継続しています。楽しく活動をモットーに。



弁当内容

区分	料理名	SV
主食	山ぶどう赤飯	2
	いなきみのおこわ	
副菜	ほうれん草のカッテージチーズ和え	2
	切り干し大根の煮物	
	大根の山ぶどう漬け	
主菜	豆腐ステーキ	2
	ふんわり牛肉団子の甘辛煮	
乳製品	牛乳かん山ぶどうジャム	0.3
果物	オレンジ	0.3

栄養価等

- エネルギー ……………701kcal
- たんぱく質 ……………28.2g
- 脂質 ……………18.1g
- 糖質 ……………111g
- 食物繊維 ……………10.7g
- ナトリウム ……………1326 mg
- 食塩相当量 …………… 3g
- 野菜等重量^{注1} ……………183g
- 食品数^{注2} ……………27

注1) 野菜、海藻、きのこ、芋を含む

注2) 油脂類、だし汁、調味料、香辛料、ドレッシングを除く(食材料のみ)

