



# はなまき星めぐり☆ バランス弁当

花巻市食生活改善推進員協議会

会長 伊藤 清子

## 弁当の特徴

花巻市の特産品の雑穀やしいたけ、やわら香ねぎを使用した、美味しく楽しいバランス弁当です。星めぐりの歌のように、薄味ながらも、風味を生かしたバラエティに富んだ内容となりました。

## 協議会からのメッセージ

“早池峰の風かおる豊かな自然、宮澤賢治の生まれ育ったふるさとイーハトーブ花巻”  
花巻市・大迫町・石鳥谷町・東和町の協議会が合併して誕生し、花巻支部として歩み始めて16年目を迎えました。各種イベントに携わりながら、4地区の会員同志は親睦を深め、結束力を培ってきました。コロナ禍が終息した際には、各地区の素晴らしい特色を生かして、コミュニティ活動にも積極的に参加したいと思っております。

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ひみこのごはん	1.5
副菜	野菜のうま煮	2
	焼き椎茸とねぎの洋風お浸し	
	切干大根の中華風サラダ	
主菜	岩手牛の大迫ワイン風味照焼き	2
	鮭と野菜のマリネ	
	ほうれん草入り厚焼き卵	
乳製品	南部小麦入り牛乳ぶりん	0.3
果物	季節の果物（イチゴ）	0.2

## 栄養価等

- エネルギー .....662kcal
- たんぱく質 .....29.8g
- 脂質 .....21.9g
- 糖質 .....83.4g
- 食物繊維 .....5.7g
- ナトリウム .....868 mg
- 食塩相当量 .....2.2g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> .....131g
- 食品数<sup>注2</sup> .....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）

