

おー！“旬”弁当

奥州市食生活改善推進員協議会

会長 菊地ツナ子



弁当の特徴

見た目もキレイで「おー！」とびっくり！奥州市の豊富で「旬」な食材を詰め込んだ欲張りお弁当です。特別な日のお弁当にもピッタリ。「奥州(おうしゅう)」と「おー！旬(しゅん)」をかけた名称もポイントです。

協議会からのメッセージ

大谷翔平選手の出身地、奥州市
当協議会は、歴史を持つ5つの協議会が合併して創設され、14年になります。市内には米やりんご、前沢牛など全国的に有名な農畜産物があります。
当協議会では学校給食でも取り入れていただけるように「地産地消レシピ集」を提供し、学校給食関係者と連携を図り奥州市の食材で子どもたちが育まれる事を願っています。
今後も地元食材を活用し、親子の食育推進、生活習慣病予防など地域に根差した活動を行っていきたいと思います。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	古代米入りご飯	2
副菜	焼き梅コロッケ	0.4
	ひじきコロッケ	0.6
	5色きんぴら	0.3
	ミニトマト	0.3
主菜	石垣たまご	0.7
	鶏ささみの野菜巻き焼き	0.7
	(副菜 0.2)	
	魚のホイル包み焼き	0.6
	(副菜 0.2)	
	逆シューマイ	0.3
	(副菜 0.1)	
乳製品	ずんだ寒天	0.2
果物	巨峰	0.3

栄養価等

- エネルギー729kcal
- たんぱく質27.8g
- 脂質17.4g
- 糖質113.4g
- 食物繊維6.2g
- ナトリウム1382 mg
- 食塩相当量3.5g
- 野菜等重量^{注1}167g
- 食品数^{注2}47

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)

