



金ヶ崎町食材100%弁当

金ヶ崎町食生活改善推進員協議会

会長 佐藤富貴子

弁当の特徴

食料自給率が高い金ヶ崎町の特徴を活かし、町内で生産されている食材にこだわったお弁当です。

協議会からのメッセージ

金ヶ崎町は、奥羽山脈駒ヶ岳より東に広がる丘陵地です。酪農地帯やトヨタ自動車東日本の工場があることでも知られています。

令和2年度及び3年度は、町からの委託事業として「おうち時間を楽しむ食改さんの推しレシピ」考案に取り組みました。金ヶ崎町ホームページに掲載していますが、今後は考案したレシピを活用した普及活動も再開していきたいと考えています。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ごはん	2
副菜	ナスの素揚げ、煮物 アスパラのごま和え	2
主菜	モロヘイヤ入り卵焼き おからハンバーグ	2
乳製品	チーズのトマトカップ	0.3
果物	りんご	0.3

栄養価等

- エネルギー778kcal
- たんぱく質24.8g
- 脂質22.7g
- 糖質116.0g
- 食物繊維8.7g
- ナトリウム1113 mg
- 食塩相当量2.8g
- 野菜等重量^{注1}191g
- 食品数^{注2}23

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)

