

御所野縄文弁当

一戸町食生活改善推進協議会

会長 清川 セイ子

弁当の特徴

一戸町の御所野縄文公園を散策した際に会員がイメージしたものを献立にしてみました。一戸町らしさを表現しようとするとうとう品数が多くなり、それを調整するのがとても大変でした。

「月見」や「どんぐり」など、秋を感じる弁当にしてみました。

協議会からのメッセージ

一戸町の御所野遺跡が2021年7月に世界遺産に登録されました。私達は、御所野縄文公園で、夜に屋外コンサートが開催された時のお月様がとても印象的だった事や、公園を散策した時に会える栗林のイガグリやどんぐりなど、自然豊かな風景をイメージし、一戸町の縄文公園らしさを「バランス弁当」に詰め込んでみました。4000年前にタイムスリップしたい方はどうぞ一戸町にお越しください。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀入り味付けごはん	2
副菜	煮物	0.8
	わらびの酢の物	0.6
	人参サラダ	0.1
	どんぐり	0.3
主菜	さんまの月見あげ	1.1
	イガ栗風揚げ	0.8
乳製品	ヨーグルトゼリー	0.3
果物	季節の果物	0.3

栄養価等

- エネルギー698kcal
- たんぱく質26.3g
- 脂質22.6g
- 糖質88.7g
- 食物繊維7.5g
- ナトリウム1068 mg
- 食塩相当量2.8g
- 野菜等重量^{注1}163g
- 食品数^{注2}33

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）

