報告書1（6月）

実施月日	令和6年6月11日		
市町村名	青森市	施設名	青森県立盲学校
対象学校	青森県立盲学校	対象人員	55
ふるさと産品名	精白米　牛乳　豚もも肉　キャベツ　長芋 干し菊　鶏肉　ごぼう　だいこん　まいたけ あおもりプリン		
食材使用数	14	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん　牛乳　県産豚ももカツ　茹でキャベツ 長芋の菊花和え　せんべい汁　あおもりプリン		

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	80.0	
牛乳	牛乳	206.0	
県産豚ももカツ	県産豚ももカツ	50.0	
茹でキャベツ	キャベツ	35.0	①　キャベツは太せんに切る。 ②　茹でて冷却する。
長いもの菊花和え	長いもダイスカット	50.0	①　材料を下処理する。
	ブロッコリー	35.0	②　長いもは解凍する。
	干し菊	1.0	③　ブロッコリーと菊は茹でて冷却する。
	青じそドレッシング	8.0	④　青じそドレッシングで和える。
せんべい汁	鶏もも肉　乱切り	30.0	①　材料を下処理、カットする。
	せんべい	15.0	・にんじん、だいこん→いちょう
	ごぼう	2.0	・みつば→2㎝　・まいたけ→ほぐす
	にんじん	10.0	・ごぼう→ささがき
	だいこん	15.0	②　具材を入れて煮る。
	まいたけ	10.0	③　調味する。
	シャモロック濃縮スープ	5.0	
	しょうゆ	2.0	
	酒	3.0	
	和風だし	0.5	
	みりん	2.0	
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	

栄養価

エネルギー	777	Kcal	亜鉛	3	mg
たんぱく質	28.2	g	ビタミンA	157	μgRE
(	14.5	%)	ビタミンB1	0.85	mg
脂質	21.5	g	ビタミンB2	0.62	mg
(	24.9	%)	ビタミンC	49	mg
マグネシウム	104	mg	食物繊維	5.4	g
カルシウム	479	mg	食塩相当量	2.4	g
鉄	3.8	mg			

写真

― 地場産物の活用について ―

すべてのメニューに青森県産の食材を使用し、郷土の恵みを感じることができるような献立にしました。