

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月24日		施設名	青森県立青森聾学校			
市町村名	青森市		対象学校	対象人員			
ふるさと産品名	精白米	牛乳	タレ入り彩り野菜肉団子	トマト	嶽きみ		
	乾燥玉ねぎ	味付けとろろ	笹がきごぼう	あおもりプリン			
食材使用数	11		ふるさと産品数	9			
献立名	ご飯		牛乳	彩り野菜肉団子	トマト		
	ブロッコリーとコーンのサラダ		味付けとろろ	みそ汁	あおもりプリン		
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ご飯	精白米	95.0	① くし形にカットする。 ① ブロッコリーと嶽きみを茹で、冷却する。 ② 乾燥玉ねぎをから炒りし、粗熱を取る。 ③ ①②にドレッシングを加えて混ぜ合わせる。 ① 味付けとろろを解凍し、小鉢に盛る。 ① だしをとる。 ② ごぼう、小松菜の順に加熱し、味付けする。				
牛乳	牛乳	206.0					
彩り野菜肉団子	タレ入り彩り野菜肉団子	50.0					
トマト	トマト	25.0					
ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー	45.0					
	嶽きみ	20.0					
	乾燥玉ねぎ	3.0					
	野菜いっぱいドレッシング	6.0					
味付けとろろ	味付けとろろ	30.0					
みそ汁	小松菜IQF	25.0					
	笹がきごぼう	10.0					
	白みそ	7.0					
	味本番	1.0					
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0					
栄 養 価			写 真				
エネルギー	690 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	23.5 g	ビタミンA	217 μgRE				
(13.6 %)	ビタミンB1	0.65 mg				
脂質	17.3 g	ビタミンB2	0.55 mg				
(22.6 %)	ビタミンC	41 mg				
マグネシウム	134 mg	食物繊維	6.2 g				
カルシウム	465 mg	食塩相当量	2.2 g				
鉄	3.7 mg						
— 地場産物の活用について —							
6月は県産野菜がほとんど出回っていないため、加工品や冷凍野菜を多く取り入れて、ふるさと産品数を増やす工夫をしました。							