

報告書1(6月)

実施月日	令和6年6月20日						
市町村名	青森市	施設名	青森県立青森第一高等養護学校				
対象学校	高校学校等	対象人員	119人				
ふるさと産品名	精白米	牛乳	肉だんご	キャベツ	グリーンアスパラガス		
	ほうれん草	にんじん	つる太郎	しょうゆ	豚肉		
	ごぼう	とうふ	みそ	りんごゼリー			
食材使用数	17		ふるさと産品数	14			
献立名	ごはん	牛乳	肉だんご	ポイル野菜			
	ねばねば昆布和え	豆乳みそ汁	りんごゼリー				
献立名	材料名	分量g	作り方				
ごはん	精白米(まっしぐら)	90.0					
	水	135.0					
牛乳	牛乳	206.0					
肉だんご	彩り野菜の肉だんご	50.0	① スチーム				
ポイル野菜	キャベツ	40.0	① せん切りにし、加熱冷却する				
	グリーンアスパラガス	15.0	② 加熱冷却する				
	マヨネーズ	10.0					
ねばねば昆布和え	ほうれん草	40.0	① 3cm長さにカットし、ゆでて冷却する				
	にんじん	10.0	② せん切りにし、加熱冷却する				
	冷凍ぶなしめじ	15.0	③ 加熱冷却する				
	つる太郎	5.0	④ ①～③を醤油洗いする				
	濃口醤油(津軽)	0.5	⑤ ④をつる太郎で和える				
豆乳みそ汁	県産豚肉スライス	20.0	① 解凍、カットする				
	ごぼう	8.0	② ささがきにし、水にさらしてあく抜きする				
	にんじん	8.0	③ いちょう切り				
	さといも	15.0	④ 乱切り				
	木綿豆腐	25.0	⑤ 短冊切り				
	水	40.0	⑥ だし汁で①～④を煮る				
	豆乳	70.0	⑦ 材料がやわらかくなったら豆腐を入れる				
	カルシウム強化みそ(白)	8.0	⑧ みそを加える				
	かつおだし	0.5	⑨ 豆乳を入れる				
りんごゼリー	りんごちゃん	40.0					
栄 養 価			写 真				
エネルギー	791 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	29.5 g	ビタミンA	380 μgRE				
(	14.9 %)	ビタミンB1	0.87 mg				
脂質	24.7 g	ビタミンB2	0.68 mg				
(	28.10 %)	ビタミンC	157 mg				
マグネシウム	161 mg	食物繊維	7.4 g				
カルシウム	363 mg	食塩相当量	2.5 g				
鉄	4.6 mg						
— 地場産物の活用について —							
6月は県産野菜が少ないため、県産冷凍野菜や県内製造の製品を多く使用するようにした。							