

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月10日		
市町村名	青森市	施設名	青森県立青森第二高等養護学校
対象学校	高校学校等	対象人員	58
ふるさと産品名	精白	青森県とんかつ	牛乳
	津軽味噌	味付けとろろ	なめこ
			とうふ
			サラダ菜
食材使用数	10	ふるさと産品数	8
献立名	ソースカツ丼	牛乳	なめこ汁
			長芋サラダ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ソースカツ丼	精白米(まっしぐら)	105.0	① 米を炊く ② キャベツをせん切りにし、茹で冷却する ③ とんかつを油であげる ④ ソースを作る 調味料を合わせ、加熱する ⑤ 器にご飯をよそい、②のキャベツをのせる ⑥ ③を④につけ、⑤の上のにせる
	水	126.0	
	青森県産とんかつ	100.0	
	サラダ油	3.0	
	ウスターソース	12.0	
	中濃ソース	5.5	
	水	1.4	
	上白糖	2.0	
	キャベツ	50.0	
牛乳	牛乳	206.0	
みそ汁	なめこ	20.0	① だしをとる ② ①に具材をいれる ③ ②に味噌を加え、味を整える
	絹豆腐	20.0	
	津軽味噌	10.0	
	だしパック	1.0	
	水	200.0	
長芋サラダ	味付けとろろ	50.0	① 味付けとろろは解凍する ② オクラは茹で冷却する ③ サラダ菜は洗浄、消毒する ④ 器に③①②の順に盛り付け、ドレッシングをかける
	冷凍おくらスライス	30.0	
	サラダ菜	8.0	
	青しそドレッシング	4.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	920 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	32.8 g	ビタミンA	116 μgRE
(14.3 %)	ビタミンB1	1.23 mg
脂質	23.2 g	ビタミンB2	0.57 mg
(22.7 %)	ビタミンC	30 mg
マグネシウム	107 mg	食物繊維	5.8 g
カルシウム	339.34 mg	食塩相当量	3.3 g
鉄	3.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>日常的に使用頻度が高い味噌と醤油は県内工場で製造された製品を使用しています。</p>			

