

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月11日		
市町村名	弘前市	施設名	青森県立弘前聾学校
対象学校	高等学校等(聾・養護学校を含む)		対象人員 34
ふるさと産品名	白米	牛乳	県産長芋入り豆腐ハンバーグ
	ほうれん草	ごぼう	人参
	糸こんにゃく	ワダカンしょうゆ	ワダカンみりん
食材使用数	18	ふるさと産品数	14
献立名	麦ごはん 牛乳 長いものとうふハンバーグ 茎わかめの炒めもの せんべい汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	青森県産白米	65.0	①米と麦を合わせてとぎ、吸水する。 ②炊飯する。 ③食缶に入れる。
	無圧ペン精麦(強化)	5.0	
	水	97.0	
牛乳	牛乳	200.0	①牛乳用冷蔵庫で保管する。
	長いものとうふハンバーグ	50.0	①とうふハンバーグはオーブンで焼く ②もやしとほうれん草は茹でて水冷し、冷蔵庫で保管する。 ③ハンバーグと添え野菜をお皿に盛る。
もやし	15.0		
ほうれん草	15.0		
茎わかめの炒めもの	ごぼう	20.0	①ごぼう→さがき、人参→千切りにする。 ②茎わかめは水で戻す。糸こんにゃくは3cmの長さにカットする。 ③ごま油を熱し、上記の4種類の具材を炒めて、調味料で味を調える。 ④最後に白ごまを混ぜる。
	人参	20.0	
	乾燥茎わかめ	3.0	
	糸こんにゃく	10.0	
	白ごま	0.2	
	ワダカン うすくちしょうゆ	1.0	
	上白糖	0.5	
	ワダカン みりん	0.5	
	ごま油	1.0	
せんべい汁	おつゆせんべい	10.0	①とりもも肉は1cm角にカットされたものを用意する。人参→いちょう切り、ねぎは輪切りにする。 ②カット油揚げに熱湯をかけ、油抜きする。 ③鍋に水、人参を入れて煮る。 ④とりもも肉、油揚げの順で加える。 ⑤細かく割ったせんべいを加えて煮る。 ⑥調味料で味を調える。
	とりもも肉	10.0	
	人参	10.0	
	ねぎ	5.0	
	カット油揚げ	5.0	
	そばつゆ	3.0	
	食塩	0.1	
	和風顆粒だし	0.5	
	ワダカン 料理酒	1.0	
	水	150.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	635 Kcal	亜鉛	2 mg
たんぱく質	24.8 g	ビタミンA	381 μgRE
(	15.6 %)	ビタミンB1	0.53 mg
脂質	19.3 g	ビタミンB2	0.47 mg
(	27.30 %)	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	109 mg	食物繊維	7.3 g
カルシウム	420 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	2.7 mg		



— 地場産物の活用について —  
長いも入り豆腐ハンバーグやせんべい汁など青森県の食材や郷土料理を用いた献立にしました。6月は郷土に興味を持つきっかけとなるよう、11日の他に17日に青森県産切り干し大根の炒め煮、なめこのみそ汁、21日にはみそカレー牛乳ラーメンを提供しました。食堂の入口に食育メモを掲示し、当日の食材や料理について紹介しました。