


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月1日						
市町村名	弘前市	施設名	弘前大学教育学部附属特別支援学校				
対象学校	特別支援学校	対象人員	90				
ふるさと産品名	精白米	ほたて貝水煮	けの汁水煮	醤油	牛乳		
	鶏肉	人参	小松菜	高野豆腐	白菜		
	赤・白みそ						
食材使用数	13		ふるさと産品数	11			
献立名	ほたての炊き込みご飯		牛乳	鶏肉の照焼			
	白菜のみそ汁		白和え				
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ほたての炊き込みご飯	精白米	76.0	① 洗米して、軽く水切りする。				
	だし昆布	0.2	② だし昆布は表面を清潔な布で拭く。				
	ほたて貝水煮	6.7	③ ほたて貝水煮の汁を取っておく。				
	けの汁水煮	16.7	④ けの汁水煮は熱湯であく抜きする				
	料理酒	1.0	⑤ 米の水加減は調味料を加えた量とする。				
	みりん風調味料	2.0	⑥ ②、③、④を炊飯器へ加え、炊飯する。				
	醤油	2.0	⑦ 炊きあがったら、20～30分間蒸らす。				
	粉末和風だし	0.4	⑧ ⑦を混ぜ合わせて盛り付ける。				
	食塩	0.1					
牛乳	牛乳	206.0					
鶏肉の照焼	鶏もも肉(皮付き)	80.0	① 全ての調味料を混ぜ合わせておく(下味)。				
	おろし生姜	0.3	② 食べやすい大きさの鶏もも肉に下味を付ける。				
	みりん風調味料	3.0	③ クッキングシートを敷いた鉄板へ並べる。				
	料理酒	2.0	④ 200℃のオーブンで12分間、皮目がカリッと とするまで焼く。				
	醤油	1.8					
白和え	人参	8.0	① 千切りした人参を茹でて、冷やしておく。				
	小松菜	26.0	② 食べやすい長さに切った小松菜を茹でて、 冷やしておく。				
	白和えの素	16.7	③ ①②に「白和えの素」を混ぜ合わせる。				
白菜のみそ汁	高野豆腐	1.7	① 高野豆腐は洗って水戻し、食べやすい大き さに切っておく。				
	白菜	24.0	② 白菜は短冊切りにする。				
	長ねぎ	4.0	③ 長ねぎは小口切りにする。				
	白みそ	4.2	④ だしパックとだし昆布でだしを引く。				
	赤みそ	4.2	⑤ ④に①と②を加え、みそで調味する。				
	だしパック	0.8	⑥ 最後に③を加えて一煮立ちさせる。				
	だし昆布	0.2					
栄 養 価		写 真					
エネルギー	652 Kcal	亜鉛	4 mg				
たんぱく質	30.8 g	ビタミンA	240 μgRE				
(	18.9 %)	ビタミンB1	0.89 mg				
脂質	24.0 g	ビタミンB2	0.52 mg				
(	33.1 %)	ビタミンC	20 mg				
マグネシウム	92 mg	食物繊維	3.2 g				
カルシウム	349 mg	食塩相当量	2.4 g				
鉄	3.8 mg						
— 地場産物の活用について —							
ほたての炊き込みご飯には、「ベビーほたて貝の水煮」や、山菜類を細かく切った「けの汁水煮」を使っています。いろいろなだし汁が、ご飯のおいしさを引き立てます。薄味に調味しても満足感がある料理です。							

