

報告書1(6月・11月)

実施月日	2024/6/5		
市町村名	弘前市	施設名	弘前第一養護学校
対象学校	弘前第一養護学校 弘前第二養護学校		対象人員 281
ふるさと産品名	米	牛乳	豆腐
	みそ	照り焼きチキン	切干大根
	あおもりぷりん	きゅうり	ねぎ
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	照り焼きチキン
	豆腐とごぼうのみそ汁	あおもりぷりん	切干大根の和え物

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	70.0	【ごはん】 ① 分量の米を洗う。 ② 水を加えて炊く。
	水		
牛乳	牛乳	206.0	
照り焼きチキン	照り焼きチキン	50.0	【照り焼きチキン】 ① 蒸す。
切干大根の和え物	切干大根	5.0	【切干大根の和え物】 ① 切干大根は戻して茹でて冷却する。 ② きゅうり、人参は洗浄、茹でて冷却し千切りにする。 ③ ミニトマトは洗浄、消毒してすぐ。 ④ ①②の材料の水気をよく切り、調味料とすりごまで和える。 ⑤ 最後にミニトマトを添えて完成。
	きゅうり	10.0	
	人参	10.0	
	マヨネーズ	2.5	
	鶏ガラスープ	0.3	
	すりごま	2.0	
	砂糖	3.0	
	こいくちしょうゆ	0.8	
	穀物酢	0.4	
	ごま油	0.6	
	ミニトマト	10.0	
豆腐とごぼうのみそ汁	根深ねぎ	20.0	【豆腐とごぼうのみそ汁】 ① だしパックでだしをとる。 ② ごぼうはさがき、ねぎは小口切り ③ 木綿豆腐は1~2cmの角切りにする。 ④ ②を①に加えて加熱する。 ⑤ ③に豆腐を加えて加熱する。 ⑥ 具材に火が通ったら、みそとだしの素を加えて味を調べて完成。
	ごぼう	12.0	
	木綿豆腐	20.0	
	カルシウム強化みそ(白)	15.0	
	和風だしの素	1.0	
	だしパック		
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0	

栄養価		写真	
エネルギー	636 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	24.6 g	ビタミンA	260 μgRE
(	15.5 %)	ビタミンB1	0.50 mg
脂質	20.6 g	ビタミンB2	0.52 mg
(	29.2 %)	ビタミンC	10 mg
マグネシウム	129 mg	食物繊維	4.0 g
カルシウム	475 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	3.5 mg		



— 地場産物の活用について —

- ・和え物は県産の切干大根ときゅうりを使用しました。
- ・汁物は県産の材料のみを使用したみそ汁です。
- ・豆腐は卒業生の進路先にもなる就労サポートひろさきの県産豆腐を使用しています。
- ・県産の材料でできたあおもりぷりんは子どもたちに人気です。