


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月20日		施設名	青森県立八戸聾学校			
市町村名	八戸市		施設名	青森県立八戸聾学校			
対象学校	高校学校等(聾・養護学校を含む)			対象人員			
ふるさと産品名	米	牛乳	しじみ貝	カルシウム赤みそ	レタス		
	にんにく	ぶた肉	長いも	小松菜	干し菊		
	りんごちゃん						
食材使用数	13		ふるさと産品数	11			
献立名	ごはん	牛乳	豚肉とレタスのオイスターソース炒め	長いもサラダ			
	みそ汁(しじみ貝、じゃがいも)	りんごゼリー					
献立名	材料名	分量g	作り方				
ごはん	米	70.0					
牛乳	牛乳	206.0					
豚肉とレタスのオイスターソース炒め (口に入る塩分:使用調味料の91%)	※ 油 赤パプリカ レタス 1 油 にんにく 生姜 2 豚もも薄切り肉 しょうゆ(下味) みりん(下味) 3 しょうゆ オイスターソース 酒 砂糖 4 炒めた野菜 5 片栗粉	1.4 12.8 55.3 0.7 0.3 0.3 40.8 1.4 1.4 1.4 1.3 0.5 0.9	① パプリカは乱切り、レタスは5cm角に切る。 肉に下味をもみ込んでおく。 ② 釜に油を熱し、パプリカ、レタスの順に サッと炒め、ザルで水切りする。 ③ にんにく、生姜を弱火で炒める。 ④ 香りが立ったら中火で肉を炒める。 ⑤ 肉の色が変わったら3の調味料を加え 水切りした野菜を混ぜる。 ⑥ 水溶き片栗粉で汁にトロミをつける。				
長いもサラダ	冷凍長いも千切り 小松菜 干し菊 青じそドレッシング	35.0 25.0 1.2 5.8	① 小松菜は2cm長さに切る。 ② 小松菜、干し菊をそれぞれ茹でて冷却。 ③ 具材をドレッシングで和える。				
みそ汁(しじみ貝、じゃがいも)	昆布 水 しじみ貝(殻込み重量) ダイスポテト 塩 カルシウム赤みそ	0.3 100.0 43.0 25.0 0.2 4.6	① 釜に昆布だしをとり、じゃがいものみそ汁 を作る。 ② 別鍋にしじみ貝、昆布、水を入れて加熱。 ③ 貝の口が開いたら、煮汁をみそ汁に加え 貝は食缶に盛り分ける。 ④ 貝の入った食缶にじゃがいものみそ汁を 配缶する。				
りんごゼリー	りんごちゃん	40.0					
栄 養 価			写 真				
エネルギー	573 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	23.3 g	ビタミンA	165 μgRE				
(16.3 %)	ビタミンB1	0.87 mg				
脂質	15.1 g	ビタミンB2	0.56 mg				
(23.7 %)	ビタミンC	145 mg				
マグネシウム	76 mg	食物繊維	4.7 g				
カルシウム	328 mg	食塩相当量	2.0 g				
鉄	3.5 mg						
— 地場産物の活用について —							
旬のしじみ貝、レタスを使った献立です。暑くなってきた季節に食べやすく、そしてスタミナのつく食材をたくさん使いました。							