

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月20日		
市町村名	八戸市	施設名	青森県立八戸第二養護学校
対象学校	青森県立八戸第二養護学校	青森県立八戸高等支援学校	対象人員 510
ふるさと産品名	牛乳	ごはん	イカメンチ
		かぶ	生揚げ
		ほたて丸ごと水煮	めんつゆ
		鶏むね肉	木綿豆腐
			はくさい
			長ねぎ
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	イカメンチ
	かぶと小松菜のほたてあんかけ 豆腐と白菜のスープ		

献立名	材料名	分量 g	作り方		
ごはん	学校給食用精米	68.2	1 自動で精米し、炊飯する。		
	水	97.9			
	牛乳	牛乳		206.0	
		イカメンチ		60.0	
	かぶと小松菜のほたてあんかけ	かぶ		60.0	1 フライヤーで揚げ調理する。 1 野菜類はそれぞれ洗浄する。 2 かぶは皮をむいてから厚い半月切り、生揚げは一口大にカットする。 3 具材を釜に入れ、煮る。 4 調味料で調味する。 5 水で溶いたじゃがいもでん粉を入れ、とろみを付ける。
		生揚げ		30.0	
		小松菜カットIQF		15.0	
		ほたて丸ごと水煮		20.0	
		めんつゆ		2.0	
		こいくちしょうゆ		1.0	
		みりん風調味料		1.0	
		和風だしの素		0.1	
		じゃがいもでん粉		2.0	
豆腐と白菜のスープ		鶏むね肉	15.0	1 野菜類はそれぞれ洗浄する。 2 木綿豆腐はサイコロ状、はくさいはざく切り、長ねぎは小口切りにカットする。 3 具材を釜に入れ、煮る。 4 具材を釜に入れ、煮る。 5 調味料で調味する。	
	木綿豆腐	25.0			
	はくさい	30.0			
	長ねぎ	10.0			
	ベトナム産きくらげスライス	1.0			
	中華だしの素	1.0			
	野菜ブイヨン	0.5			
	こいくちしょうゆ	1.0			

栄 養 価		写 真	
エネルギー	697 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	29.9 g	ビタミンA	165 μgRE
(17.2 %)	ビタミンB1	0.59 mg
脂質	21.3 g	ビタミンB2	0.45 mg
(27.5 %)	ビタミンC	28 mg
マグネシウム	113 mg	食物繊維	4.2 g
カルシウム	403 mg	食塩相当量	2.3 g
鉄	4.5 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>○イカメンチは、青森県八戸市でとれたイカを使用したものです。</p> <p>○かぶと小松菜のほたてあんかけのほたては、青森県の陸奥湾でとれたほたてを使用したものです。</p> <p>○めんつゆは、青森県でつくられたものを使用しています。</p> <p>○野菜類は、青森県でとれたものを多く使用しています。</p>			

