

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月21日		
市町村名	七戸町	施設名	青森県立七戸養護学校
対象学校	特別支援学校	対象人員	260
ふるさと産品名	米	牛乳	彩り野菜肉団子
	干し菊	鶏肉	キャベツ
	長ネギ	かやき煎餅	りんごちゃん
食材使用数	17	ふるさと産品数	14
献立名	ごはん	牛乳	彩り野菜肉団子
	せんべい汁	りんごちゃん	菊花和え

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米	66.0	
牛乳	牛乳	206.0	
彩り野菜肉団子	彩り野菜肉団子(たれ付)	50.0	
菊花和え	冷凍ほうれん草	22.8	1 キャベツは2cm角、ちくわは輪切りにする。 2 野菜をポイルし冷却する。 3 調味料を混ぜなじませる。
	キャベツ	22.8	
	かもめちくわ	7.6	
	干し菊	0.2	
	濃口醤油	2.2	
	三温糖	0.8	
せんべい汁	鶏肉	12.2	1 大根・人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。 干し椎茸は水で戻しておく。 2 鶏肉を炒め火が通ったら野菜と水を入れ椎茸と戻し汁も入れる。 3 調味料を入れたら煎餅と長ねぎを入れる。
	ごぼう	11.4	
	大根	6.1	
	人参	6.1	
	しらたき	6.1	
	長ねぎ	6.1	
	干し椎茸	0.7	
	かやき煎餅	7.6	
	サラダ油	0.7	
	濃口醤油	2.8	
	みりん風調味料	1.5	
	料理酒	0.7	
	いりこだし	0.3	
	かつおだし	0.5	
	食塩	0.1	
りんごちゃん	りんごちゃん	40.0	

栄		養		価	
エネルギー	572 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	20.3 g	ビタミンA	190 μgRE		
(14.2 %)	ビタミンB1	0.44 mg		
脂質	14.5 g	ビタミンB2	0.47 mg		
(22.81 %)	ビタミンC	137 mg		
マグネシウム	76 mg	食物繊維	3.9 g		
カルシウム	384.7 mg	食塩相当量	1.9 g		
鉄	2.2 mg				

— 地場産物の活用について —

ごぼうはだしが出るので、普段からいろいろな献立に使用しています。干し菊も他の食材と混ぜると抵抗なく食べてくれるので、和え物やみそ汁に使用しています。

