

報告書1(6月)					
実施月日	令和6年11月20日				
市町村名	青森市	施設名	青森県立盲学校		
対象学校	青森県立盲学校		対象人員	54	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	豚ももカツ	キャベツ	
	ほうれん草	干し菊	鶏肉	ごぼう	
	だいこん	まいたけ	豆腐	あおもりプリン	
食材使用数	15		ふるさと産品数	14	
献立名	ごはん	牛乳	県産豚ももカツ	茹でキャベツ	
	長芋の菊花和え	せんべい汁	あおもりプリン		
献立名	材料名	分量 g	作り方		
ごはん	精白米	80.0	① キャベツは太せんに切る。 ② 茹でて冷却する。 ① 材料を下処理、カットする。 ・ほうれん草→3cm ② 長いものは解凍する。 ③ ほうれん草と菊は茹でて冷却する。 ④ 青じそドレッシングで和える。		
牛乳	牛乳	206.0			
県産豚ももカツ	県産豚ももカツ	50.0			
茹でキャベツ	キャベツ	35.0			
長いもの菊花和え	長いものダイスカット	50.0			
	ほうれん草	35.0			
	干し菊	1.0			
	青じそドレッシング	8.0			
せんべい汁	鶏もも肉 乱切り	30.0			
	せんべい	15.0			
	乾燥ごぼう	2.0			
	にんじん	10.0			
	だいこん	15.0			
	まいたけ	10.0			
	豆腐	15.0			
	シャモロック濃縮スープ	5.0			
	しょうゆ	2.0			
	酒	3.0			
	和風だし	0.5			
	みりん	2.0			
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	① 材料を下処理、カットする。 ・にんじん、だいこん→いちょう ・まいたけ→ほぐす ② 具材を入れて煮る。 ③ 調味する。		
栄 養 価			写 真		
エネルギー	793 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	29.0 g	ビタミンA	196 μgRE		
(14.7 %)	ビタミンB1	0.86 mg		
脂質	21.2 g	ビタミンB2	0.57 mg		
(24.1 %)	ビタミンC	30 mg		
マグネシウム	109 mg	食物繊維	4.1 g		
カルシウム	509 mg	食塩相当量	2.5 g		
鉄	3.8 mg				
— 地場産物の活用について —					
すべてのメニューに青森県産の食材を使用し、郷土の恵みを感じることができるよう献立にしました。					

令和6年度

11月学校給食献立表

青森県立盲学校



20日は、ふるさと産品給食の日です。豚ももカツの豚肉やせんべい汁に使用しているせんべい、ごぼうやにんじんだけではなく、副菜の長芋やデザートのおおもりプリンも県産品を使用しています。また、11月1日は他の日も県産品を多く取り入れて給食を作ります。青森の恵みに感謝しながらいただきます！

月	火	水	木	金
4日	5日	6日	7日	8日
振替休日		振替休業日		
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん みそ汁 揚げ豆腐の五目あんかけ ごぼうサラダ 牛乳 エネルギー 789kcal たんぱく質 26.5g	ごはん 米粉パン ミネストローネーフ メンチカツ つけあわせ 大根と水菜のツナ和え 牛乳 エネルギー 760kcal たんぱく質 25.7g	ごはん みそ汁 青椒肉絲 中華和え 牛乳 エネルギー 703kcal たんぱく質 27.2g	ごはん みそ汁 鮭の花園焼き いんげんのごま和え 切り干し大根煮 牛乳 エネルギー 746kcal たんぱく質 30.2g	ハヤシライス コールスローサラダ りんご 牛乳 エネルギー 702kcal たんぱく質 25.5g
オムライス クラムチャウダー コーンサラダ 牛乳 エネルギー 681kcal たんぱく質 24.1g	中華丼 わかめスープ 中華くらげの和え物 牛乳 エネルギー 700kcal たんぱく質 23.7g	エネルギー 686kcal たんぱく質 27.5g	エネルギー 819kcal たんぱく質 30.2g	エネルギー 702kcal たんぱく質 25.5g

令和6年度

11月学校給食献立表

青森県立盲学校

月	火	水	木	金
18日	19日	20日	21日	22日
ごはん みそ汁 鶏肉のバジルソテー つけあわせ ひじき炒め 牛乳 エネルギー 771kcal たんぱく質 27.1g	ごはん 沢煮椀 さばのみそ煮 つけあわせ オクラ和え 牛乳 エネルギー 703kcal たんぱく質 30.2g	ごはん せんべい汁 豚ももカツ つけあわせ 長芋と菊の和え物 おおもりプリン 牛乳 エネルギー 794kcal たんぱく質 28.7g	クリームスパゲティ コンソメスープ 花野菜サラダ 牛乳 エネルギー 759kcal たんぱく質 30.8g	ごはん みそ汁 生揚げのピリ辛煮 ピーナッツ和え 牛乳 エネルギー 711kcal たんぱく質 26.2g
ごはん みそ汁 あじフライ つけあわせ 里芋のそぼろ煮 牛乳 エネルギー 748kcal たんぱく質 27.3g	ウィンナードック ポトフ ブロccoliと玉子のサラダ 牛乳 エネルギー 684kcal たんぱく質 26.6g	ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 キャベツナムル 牛乳 エネルギー 725kcal たんぱく質 27.0g	山菜うどん 信田煮 つけあわせ 牛乳 エネルギー 707kcal たんぱく質 28.1g	錦井 みそ汁 ごまマヨ和え 牛乳 エネルギー 751kcal たんぱく質 30.1g

※都合により献立が変更になる場合があります。

今月の給食目標

日本の食文化について知ろう

- 日本型食生活の良さを知り、健康に良い食事について考えよう
- 旬の食材と地産地消について知ろう

