


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月21日					
市町村名	青森市	施設名	青森県立青森聾学校			
対象学校			対象人員			
ふるさと産品名	精白米	帆立ご飯の素	牛乳	キャベツ	白みそ	
	豚肉スライス	冷凍卵	ほうれん草	きくらげ	白桃角切り缶	
	白桃ジュレ					
食材使用数	13		ふるさと産品数	11		
献立名	ほたてご飯		牛乳	きくらげと卵炒め		
	白桃ポンチ		みそ汁			
献立名	材料名	分量 g	作 り 方			
ほたてご飯	精白米	95.0	① 帆立ご飯の素を加えて、ご飯を炊き込む。 ② グリンピースを下茹でし、①に混ぜ込む。			
	帆立ご飯の素	30.0				
	グリンピース	5.0				
牛乳	牛乳	206.0				
きくらげと卵炒め	豚肉スライス	20.0	① 冷凍卵は解凍し、炒り卵にする。 ② 冷凍ほうれん草を下茹でする。 ③ きくらげは戻して、一口大にカットする。 ④ 豚肉、きくらげをごま油で炒め、ほうれん草と卵を加えて加熱し、調味する。			
	冷凍卵	50.0				
	冷凍ほうれん草	30.0				
	きくらげ	2.0				
	ごま油	1.0				
	かき油入り炒めソース	4.0				
みそ汁	キャベツ	35.0	① キャベツを短冊切りにする。 ② だしをとり、キャベツと油揚げを加えて加熱し、調味する。			
	カット油揚げ	3.0				
	白みそ	6.0				
	味本番	1.0				
白桃ポンチ	白桃角切り缶	60.0	① 白桃角切りと白桃ジュレを混ぜ合わせる。			
	白桃ジュレ	40.0				
栄 養 価			写 真			
エネルギー	698 Kcal	亜鉛	4 mg			
たんぱく質	30.1 g	ビタミンA	324 μgRE			
(	17.2 %)	ビタミンB1	0.78 mg			
脂質	18.7 g	ビタミンB2	0.67 mg			
(	24.11 %)	ビタミンC	32 mg			
マグネシウム	86 mg	食物繊維	5.2 g			
カルシウム	352 mg	食塩相当量	2.6 g			
鉄	2.9 mg					
— 地場産物の活用について —						
<p>費用がかかりすぎないように、食材選びを慎重に行い、できりだけたくさんの地場産物を取り入れた。</p> <p>特に、きくらげと卵炒めは、料理の味ときくらげの食感がとても良く、好評だった。</p>						



# ふるさと産品献立です



青森県では11月を食育月間とし、食育推進運動を重点的に実施しています。  
 本校では本日を「ふるさと産品給食の日」として、青森県の豊富な農林水産物をたくさん取り入れた献立にしています。

## 本日の献立

- ほたてご飯** ... 青森県産ほたてを使用した炊き込みご飯です。
- 牛乳** ... 青森県産乳使用で、青森県の工場で加工された牛乳です。
- みそ汁** ... 青森県産キャベツを使用しています。
- きくらげと卵炒め** .. 使用している全ての食材(豚肉、卵、きくらげ、ほうれん草)が青森県産品です。
- 白桃ポンチ** ... 青森県産白桃と、白桃ゼリーを使用したデザートです。

地域の食べ物を食べよう

## 地産地消!

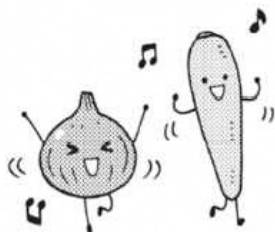


地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましよう

### 地産地消のよいところ

#### 新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



#### 地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



#### 環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

