

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月14日		
市町村名	青森市	施設名	青森県立青森第一高等養護学校
対象学校	高校学校等	対象人員	143人
ふるさと産品名	精白米	牛乳	県産ごぼう入りつくねハンバーグ サラダ菜
	こまつな	つる太郎	しょうゆ
	豆腐	みそ	キャベツ
食材使用数	14	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	県産ごぼう入りつくねハンバーグ
	粉ふきいも	ねばねば昆布和え	キャベツのみそ汁
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米(まっしぐら)	90.0	
	水	135.0	
牛乳	牛乳	206.0	
県産ごぼう入りつくねハンバーグ	県産ごぼう入りつくねハンバーグ	50.0	① スチコンで加熱
	サラダ菜	6.0	① 洗浄消毒
粉ふきいも	じゃが芋	60.0	① じゃが芋は乱切りにし、スチコンで加熱
	バター	1.0	② ①に調味料、パセリを絡める
	食塩	0.50	
	こしょう	0.01	
	乾燥パセリ	0.03	
ねばねば昆布和え	こまつな	35.0	① 小松菜は3cmカット、人参はせん切り
	にんじん	20.0	② 小松菜、人参、しめじ、鶏肉をスチコンで加熱し、冷却器で冷却する
	冷凍ぶなしめじ	12.0	
	蒸し鶏	20.0	③ ②をつる太郎で和え、しょうゆで味を整える
	つる太郎	6.0	
	濃口醤油(津軽)	0.80	
キャベツのみそ汁	キャベツ	20.0	① キャベツはざく切り、人参はいちょう切り
	にんじん	5.0	② だしパックでだしをとり、人参、豆腐、キャベツの順に煮る
	冷凍豆腐(県産)	20.0	
	カルシウム強化みそ(白)	8.0	③ 味噌を溶き入れる
	かつおだしパック	1.0	
	水	150.0	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	755 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	30.1 g	ビタミンA	388 μgRE
(	16.0 %)	ビタミンB1	0.69 mg
脂質	22.5 g	ビタミンB2	0.60 mg
(	26.82 %)	ビタミンC	49 mg
マグネシウム	106 mg	食物繊維	4.7 g
カルシウム	388 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	5.0 mg		
— 地場産物の活用について —			
11月は県産の野菜が多く出回るため、野菜を中心に県産のものを使用しました。			



さんびんきゅうしょく ひ

# ふるさと産品給食の日

あおもりけん がつ しょくいくげっかん ほんこう がつ か  
 青森県では、11月を食育月間としています。本校では、11月14日  
 に「ふるさと産品給食の日」を実施し、あおもりけん しょくざい けんないこうじょう  
 青森県でとれた食材や県内工場で  
 つく あおもりけん しょくざい おお と い きゅうしょく ていきょう  
 作られた、青森県のおいしい食材をより多く取り入れた給食を提供します。

## メニュー

ごはん けんさん い  
 県産ごぼう入りつくねハンバーグ  
 こ こんぶ あ  
 粉ふきいも ねばねば昆布和え  
 みる ぎゅうにゅう  
 キャベツのみそ汁 牛乳

メニュー	使用している青森県産食材
ごはん	こめ (まっしぐら)
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
けんさん い 県産ごぼう入り つくねハンバーグ	けんさんごぼういりつくねハンバーグ サラダな
こ 粉ふきいも	じゃがいも
こんぶ あ ねばねば昆布和え	こまつな にんじん こんぶ しょうゆ
みる キャベツのみそ汁	キャベツ にんじん とうふ みそ