

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月12日		
市町村名	青森市	施設名	青森県立青森第二高等養護学校
対象学校	高校学校等	対象人員	96
ふるさと産品名	米(まっしぐら) 鶏肉	じゃがいも	人参 醤油
	牛乳	キャベツ	コーン りんご
食材使用数	11	ふるさと産品数	9
献立名	ポークカレー	牛乳	コールスローサラダ りんご

献立名	材料名	分量 g	作り方
ポークカレー	精白米	120.0	① 米をたく ② カレーをつくる いもは乱切り、玉ねぎはスライス、人参は小乱切りカットする 鍋に野菜をいれて炒り、水を加えて煮込む 肉をくわえ、あくを取り除きながら煮る。 溶いたカレールウを加え煮込み、他の調味料を加えて味を整える。 ③ お皿に炊き上がったご飯をよそい、②のカレーをかけ、福神漬を添える。
	水	144.0	
	鶏もも肉	60.0	
	じゃがいも	50.0	
	玉ねぎ	60.0	
	人参	30.0	
	カレールウ	32.0	
	ケチャップ	1.0	
	砂糖	1.0	
	ウスターソース	1.0	
	しょうゆ	1.0	
	牛乳	6.8	
	水	125.0	
	ふくじん漬	10.0	
牛乳	206.0		
コールスローサラダ	キャベツ	80.0	① 野菜をカットし、ゆで冷却する。 キャベツ…短冊 人参…千切り ② ①に調味料を加え混ぜ合わせる。 ③ ②をお皿に盛り付ける。
	人参	20.0	
	冷凍コーン	20.0	
	コールスロードレッシング	15.0	
	マヨネーズ	6.0	
	こしょう	0.05	
りんご	30.0		
	カットりんご		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	1,086 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	30.6 g	ビタミンA	475 μgRE
(11.3 %)	ビタミンB1	0.88 mg
脂質	41.3 g	ビタミンB2	0.59 mg
(34.23 %)	ビタミンC	117 mg
マグネシウム	113 mg	食物繊維	11.9 g
カルシウム	346.76 mg	食塩相当量	4.6 g
鉄	3.4 mg		

— 地場産物の活用について —

日常的に使用頻度が高い味噌と醤油は県内工場で製造された製品を使用しています。
 県産りんごは、旬の時期に積極的に取り入れています。



電子掲示板を活用し、調理の様子や給食の献立をお知らせしています。

(一部)

★ごはん(まっしぐら)



★カレー



★カレー
小盛り



普通盛り



大盛り

