

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月12日		
市町村名	弘前市	施設名	青森県立弘前聾学校
対象学校	高等学校等(聾・養護学校を含む)		対象人員 28
ふるさと産品名	白米	牛乳	県産長芋入り豆腐ハンバーグ キャベツ
	切り干し大根	にんじん	カット油揚げ 糸こんにゃく ワダカンみりん
	ワダカン料理酒	ワダカンしょうゆ	おつゆせんべい とりもも肉 ごぼう ねぎ
食材使用数	16	ふるさと産品数	15
献立名	麦ごはん	牛乳	長いもとうふのハンバーグ 切り干し大根の炒め煮
		せんべい汁	

献立名	材料名	分量 g	作り方
麦ごはん	青森県産白米	65.0	①米と麦を合わせてとぎ、吸水する。 ②炊飯する。 ③食缶に入れる。
	無圧ペン精麦(強化)	5.0	
	水	97.0	
牛乳	牛乳	200.0	①牛乳用冷蔵庫で保管する。
	長いもとうふのハンバーグ	50.0	①とうふハンバーグはオーブンで焼く。 ②キャベツは茹でて水冷し、冷蔵庫で保管する。 ③ハンバーグと添え野菜をお皿に盛る。
キャベツ	40.0		
切り干し大根の炒め煮	青森県産切り干し大根	5.0	
	にんじん	20.0	
	カット油揚げ	6.0	
	糸こんにゃく	15.0	
	サラダ油	1.0	
	ワダカン みりん	1.0	
	ワダカン 料理酒	1.0	
	ワダカン しょうゆ	4.0	
	せんべい汁	おつゆせんべい	10.0
とりもも肉		15.0	
ごぼう		10.0	
ねぎ		5.0	
カット油揚げ		4.0	
ワダカン しょうゆ		1.0	
そばつゆ		2.0	
食塩		0.3	
和風顆粒だし		0.5	
ワダカン 料理酒		1.0	
水		150.0	

栄養価		写真	
エネルギー	671 Kcal	亜鉛	2 mg
たんぱく質	26.5 g	ビタミンA	244 μgRE
(	15.8 %)	ビタミンB1	0.54 mg
脂質	21.4 g	ビタミンB2	0.47 mg
(	28.70 %)	ビタミンC	20 mg
マグネシウム	113 mg	食物繊維	6.2 g
カルシウム	440 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	2.9 mg		

— 地場産物の活用について —

長いも入り豆腐ハンバーグやせんべい汁など青森県の食材や郷土料理を用いた献立にしました。11月は郷土に興味を持つきっかけとなるよう、12日(火)の他に7日(木)に菊入りなめこ汁、長いもとぶた肉の炒め物、29日(金)にはみそカレー牛乳ラーメンを提供しました。食堂の入口に食育メモを掲示し、当日の食材や料理について紹介しました。



# なが 長いものとうふハンバーグ

けん なが  
あおもり県は長いものがたくさんとれます。



とわだし みさわし ちゅうしん  
十和田市、三沢市などを中心と  
した南部地方で、たくさん  
つくられています。



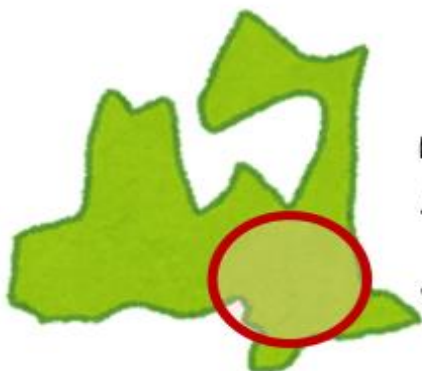
へんしん  
すりおろすと「とろろ」に変身！

いた やわ しょっかん  
炒めると軟らかく「ホクホク」の食感になります。

# せんべい汁



にく さかな に なか  
肉や魚、やさい、きのこを煮た中に、  
なんぶ わ い りょうり  
南部せんべいを割って入れた料理です。



はちのへし ちゅうしん なんぶち ほう  
八戸市を中心とした南部地方で  
よく食べられている料理です。