


報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月14日		
市町村名	弘前市	施設名	弘前大学教育学部附属特別支援学校
対象学校	特別支援学校		対象人員 90
ふるさと産品名	精白米	醤油	牛乳
	人参	油揚げ	なめこ
			長いも 大豆水煮 長ねぎ 津軽味噌
食材使用数	14		ふるさと産品数 10
献立名	ご飯		牛乳
	大豆と昆布の炒り煮		ほっけのみりん醤油焼き 長いもの漬け物
献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	精白米	80.0	① 洗米して、軽く水切りする。 ② 炊飯する。15分間蒸らす。
牛乳	牛乳	206.0	
ほっけのみりん醤油焼き	ほっけ切り身	60.0	① ほっけの切り身に下味を付ける。 ② ①を鉄板に並べる。 ③ スチームコンベクションオープン設定を180℃14分間(湿度30%)で蒸し焼きする。 ④ ほっけの皮目に焼き色が付いたら出来上がり。
	おろし生姜	0.3	
	みりん風調味料	3.0	
	醤油	3.0	
長いもの漬け物	長いもの漬け物(市販品)	35.0	① 冷凍大根葉を茹でて水切りする。 ② 漬け物に冷やした①を加えて和える。
	冷凍カット大根葉	5.0	
大豆と昆布の炒り煮	大豆水煮	11.0	① 乾燥刻み昆布を洗って水戻しする(10分間)。 ② 大豆水煮の水を切っておく。 ③ 人参を千切りする。 ④ 冷凍グリーンピースを洗って水切りする。 ⑤ 人参をごま油で炒め、①と②を加えてからさらに炒る。 ⑥ 調味する。最後に粉末和風だしを加える。 ⑦ 味付けして、昆布が食べやすくなったら、出来上がり。
	人参	8.0	
	乾燥刻み昆布	1.4	
	冷凍グリーンピース	4.0	
	ごま油	0.9	
	料理酒	1.0	
	上白糖	0.6	
	みりん風調味料	2.0	
醤油	2.0		
粉末和風だし	0.3		
なめこ汁	油揚げ	3.0	① だしパックとだし昆布でだし汁を作る。 ② 油揚げを熱湯にくぐらせ、油抜きする。 ③ なめこを袋から取り出し、洗浄する。 ④ 長ねぎを小口切りする。 ⑤ ②～③の具を①に加える。 ⑥ ⑤へだし汁で溶いた味噌を加え、出来上がり。
	なめこ	33.0	
	長ねぎ	4.0	
	昆布とかつお節のだしパック	1.0	
	だし昆布	0.2	
	カルシウム強化津軽味噌(白)	8.0	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	618 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	29.4 g	ビタミンA	174 μgRE
(19.0 %)	ビタミンB1	0.92 mg
脂質	17.2 g	ビタミンB2	0.58 mg
(25.0 %)	ビタミンC	11 mg
マグネシウム	97 mg	食物繊維	3.5 g
カルシウム	420 mg	食塩相当量	3.0 g
鉄	3.3 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>食材の高騰によりこれまでのように地場産物を気軽に使用できなくなったが、津軽地方で作られる調味料(醤油・味噌)を続けて活用していきたい。</p>			
			

【給食一口メモ・一部抜粋】

あおもりけんさん ^{ながいも}の「^つ長芋の漬物」が^{とうじょう}登場します。シャキシャキとした^{はざわ}歯触りで、^{ながいも}長芋のネバネバがありません。^{にがて}苦手な人も、^{ひと}一口は^た食べてみましょう。