


報告書1(6月・11月)

実施月日	2024/11/12		施設名	弘前第一養護学校			
市町村名	弘前市		施設名	弘前第一養護学校			
対象学校	弘前第一養護学校 弘前第二養護学校			対象人員	278		
ふるさと産品名	米	牛乳	豆腐	ごぼう	ねぎ		
	みそ	照り焼きチキン	切干大根	人参	こいくちしょうゆ		
	あおもりぷりん						
食材使用数	13		ふるさと産品数	11			
献立名	ごはん	牛乳	照り焼きチキン	切干大根の和え物			
	豆腐とごぼうのみそ汁		あおもりぷりん				
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	米	70.0	【ごはん】 ① 分量の米を洗う。 ② 水を加えて炊く。				
	水						
牛乳	牛乳	206.0					
照り焼きチキン	照り焼きチキン	50.0	【照り焼きチキン】 ① 蒸す。				
切干大根の和え物	切干大根	5.0	【切干大根の和え物】 ① 切干大根は戻して茹でて冷却する。 ② きゅうり、人参は洗浄、茹でて冷却し千切りにする。 ③ ミニトマトは洗浄、消毒してすぐ。 ④ ①②の材料の水気をよく切り、調味料とすりごまで和える。 ⑤ 最後にミニトマトを添えて完成。				
	きゅうり	10.0					
	人参	12.0					
	マヨネーズ	2.5					
	鶏ガラスープ	0.3					
	すりごま	2.0					
	砂糖	5.0					
	こいくちしょうゆ	0.8					
	穀物酢	0.4					
	ごま油	0.6					
	ミニトマト	10.0					
豆腐とごぼうのみそ汁	根深ねぎ	10.0	【豆腐とごぼうのみそ汁】 ① だしパックでだしをとる。 ② ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。 ③ 木綿豆腐は1~2cmの角切りにする。 ④ ②を①に加えて加熱する。 ⑤ ③に豆腐を加えて加熱する。 ⑥ 具材に火が通ったら、みそとだしの素を加えて味を調べて完成。				
	ごぼう	20.0					
	木綿豆腐	30.0					
	カルシウム強化みそ(白)	8.0					
	和風だしの素	1.0					
	だしパック						
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0					
栄養価			写真				
エネルギー	661 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	24.6 g	ビタミンA	194 μgRE				
(14.9 %)	ビタミンB1	0.53 mg				
脂質	20.5 g	ビタミンB2	0.53 mg				
(27.9 %)	ビタミンC	11 mg				
マグネシウム	128 mg	食物繊維	4.2 g				
カルシウム	471 mg	食塩相当量	2.0 g				
鉄	3.5 mg						
<p>— 地場産物の活用について —</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和え物は県産の切干大根と人参を使用しました。 ・汁物は県産の材料のみを使用したみそ汁です。 ・豆腐は卒業生の進路先にもなる就労サポートひろさきの県産豆腐を使用しています。 ・県産の材料でできたあおもりぷりんは子どもたちに人気です。 							

