

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月22日		施設名	青森県立八戸聾学校	
市町村名	八戸市				
対象学校	高校学校等(聾・養護学校を含む)			対象人員	
ふるさと 産品名	米	牛乳	県産長芋入り豆腐と鶏肉のハンバーグ	白菜	にんじん
	にんにく	豚肉	生揚げ	なめこ	長ねぎ
	大根	あおもりぶりん			
食材使用数	12		ふるさと産品数	12	
献立名	ごはん	牛乳	長いも入り豆腐ハンバーグ	白菜の浅漬け風サラダ	
	豚肉のみぞれ汁	あおもりぶりん			
献立名	材料名	分量 g	作り方		
ごはん	米	70.0			
牛乳	牛乳	206.0			
長いも入り豆腐ハンバーグ	県産長いも入り豆腐と鶏肉のハンバーグ	1.4	① ハンバーグを焼く。		
	ダイストマト缶	20.0	コンビ200℃(スチーム70%)10分		
	ケチャップ	3.0	② ソースの材料を煮立てる。		
	ウスターソース	3.6	③ ハンバーグにソースをかける。		
白菜の浅漬け風サラダ	白菜	63.8	① 白菜は8mm幅短冊、にんじんは千切り。		
	にんじん	8.5	② ①を茹でて冷やし、塩をふって20分置く。		
	塩(吸塩率40%)	0.36	③ ②をザルにあげて水切り。		
	白だし(吸塩率25%)	3.4	④ 白だしで和える。		
豚肉のみぞれ汁	1 昆布	0.1	① 下ごしらえ		
	昆布と鰹のだしパック	1	肉:酒をかけておく		
	すりおろしにんにく	0.1	にんじん:いちよう切り		
	2 豚もも薄切り肉	25.5	大根:すりおろす→ザルで水切り		
	酒	0.98	長ねぎ:斜め切り		
	3 にんじん	8.5	生揚げ:食べやすく切る		
	4 生揚げ	17	② だしをとる		
	5 しょうゆ	1.44	1の材料でだしをとる		
つゆ	1.11	③ 煮る			
塩	0.25	・2~4の順に煮る			
6 なめこ	8.5	・5で味付をする			
7 長ねぎ	8.5	・6、7の順に加えて火を止める			
だいこん	32.7				
あおもりぶりん	あおもりぶりん	40.0			

栄		養		価	
エネルギー	618 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	28.8 g	ビタミンA	226 μgRE		
(18.6 %)	ビタミンB1	0.79 mg		
脂質	19.9 g	ビタミンB2	0.53 mg		
(29.0 %)	ビタミンC	23 mg		
マグネシウム	152 mg	食物繊維	3.3 g		
カルシウム	470 mg	食塩相当量	1.8 g		
鉄	3.8 mg				

— 地場産物の活用について —

青森県は本当に食材の宝庫です。
米、野菜、果物、牛乳、肉、魚介、たまご・・・あらゆる食材がそろっています。今の日本において、これってすごいことなんだよ！この豊かな青森県に暮らしている私たちって幸せだね。作ってくれる人たちに感謝しようね。食べ物を大事にしていきたいね。そんなメッセージを『ふるさと産品給食の日』を機会に伝えていきたいです。

写真



放送資料・給食だより・指導案等

令和6年度 11月分献立表 青森県立八戸高等学校 青森県立八戸高等学校

Table with columns: 日(曜), こんだてめい, あか, き, みどり, 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 糖質, 食塩相当量), 備考. Rows include menu items like 牛乳, ごはん, 肉, 魚, 卵, 野菜, etc.

Table with columns: 日(曜), こんだてめい, あか, き, みどり, 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 糖質, 食塩相当量), 備考. Rows include menu items like 牛乳, ごはん, 肉, 魚, 卵, 野菜, etc.

※ 都合により献立を変更する場合があります



500kcalは 汁を2〜3口飲むと、だいたい500kcal減ります。

上段は 飲む量は 飲み干さず、お水やお茶を飲んでください。

内は 飲む量は 飲み干さず、お水やお茶を飲んでください。

500kcalは 汁を2〜3口飲むと、だいたい500kcal減ります。

上段は 飲む量は 飲み干さず、お水やお茶を飲んでください。

内は 飲む量は 飲み干さず、お水やお茶を飲んでください。

当日の食卓メモ

あおもりけんさんびん

青森県産品をさがせ!

ふるさと産品給食の日

下の絵は、今日の給食に入っている青森県でとれた食べ物だよ!



どの料理に入っているかな? さがしてみてくださいね!



はくさい



ながいも



だ이지ミート



とりにく



にんにく



こめ



ぎゅうにゅう



なまあげ



だいこん



にんじん



ぶたにく



ねぎ



なめこ



りんご