

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月12日		
市町村名	八戸市	施設名	青森県立八戸第二養護学校
対象学校	青森県立八戸第二養護学校	青森県立八戸高等支援学校	対象人員 484人
ふるさと産品名	ごはん	牛乳	ごぼう餃子
	小松菜	ほたて	めんつゆ
	木綿豆腐	はくさい	にんじん
食材使用数	14	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	ごぼう餃子
	かぶと小松菜のほたてあんかけ 豆腐と卵のスープ		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	学校給食用精米	68.2	1 自動で精米し、炊飯する。
	水	97.9	
牛乳	牛乳	206.0	
ごぼう餃子	ごぼう餃子	54.0	1 スチームコンベクションオーブンで蒸し焼きにする。
かぶと小松菜のほたてあんかけ	かぶ	60.0	1 野菜類はそれぞれ洗浄する。 2 かぶは皮をむいてから厚い半月切り、生揚げは一口大にカットする。 3 具材を釜に入れ、煮る。 4 調味料で調味する。 5 水で溶いたじゃがいもでん粉を入れ、とろみを付ける。
	生揚げ	45.0	
	小松菜カットIQF	20.0	
	ベビーほたて水煮	25.0	
	めんつゆ	4.0	
	こいくちしょうゆ	1.0	
	みりん風調味料	1.0	
	和風だしの素	0.2	
	じゃがいもでん粉	2.0	
	ごま油	1.0	
豆腐と卵のスープ	鶏もも肉	20.0	1 野菜類はそれぞれ洗浄する。 2 木綿豆腐はサイコロ状、はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切りにカットする。 3 冷凍全卵以外の具材を釜に入れ、煮る。 4 調味料で調味する。 5 じゃがいもでん粉でとろみをつける。 6 冷凍全卵を回し入れる。
	冷凍全卵	15.0	
	木綿豆腐	30.0	
	はくさい	35.0	
	にんじん	10.0	
	干しいたけスライス	1.0	
	中華だしの素	1.0	
	野菜ブイヨン	0.5	
	じゃがいもでん粉	1.0	

栄養価

エネルギー	601 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	32.0 g	ビタミンA	262 μgRE
(	21.3 %)	ビタミンB1	0.66 mg
脂質	21.7 g	ビタミンB2	0.56 mg
(	32.50 %)	ビタミンC	28 mg
マグネシウム	112 mg	食物繊維	6.5 g
カルシウム	488 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	4.4 mg		

写真



— 地場産物の活用について —

○お米は青森県産のまっしぐらを使用しています。  
 ○かぶと小松菜のほたてあんかけのほたては、青森県の陸奥湾でとれたほたてを使用したものです。  
 ○ごぼう餃子のごぼうは青森県でとれたものを使用しており、青森県のごぼうの豊かな風味を味わうことができます。



# 献立表



令和6年度 11月

青森県立八戸第二養護学校  
青森県立八戸高等支援学校

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でのほたらき			小低 小高 中学部 八高支 (Kcal)
			おもにからだを作る (たんぱく質・無機質)	おもにエネルギーになる (炭水化物・脂肪)	おもにからだの調子をよくする (ビタミン)	
1	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		533
		ながいもとんじる	ぶたにく みそ とうふ	ながいも	ごぼう キャベツ にんじん こんにやく ながねぎ	645
		いわしのみぞれに ひじきのもの	いわし ひじき だいず さつまあげ	さとう	だいこん にんじん れんこん いんげん	714
5	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		475
		きりたんぼじる	とりにく	きりたんぼ	ごぼう にんじん せり まいたけ こんにやく ながねぎ	582
		にしんこんぶに こまつなのからしあえ	にしん かまぼこ	さとう	こまつな もやし にんじん	665
		「きりたんぼじる」は、 秋田県の郷土料理 「きりたんぼ鍋」を アレンジしたものです。				
6	水	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		500
		こんさいのとうにゅうスープ	とうにゅう みそ		だいこん ごぼう れんこん にんじん	682
		ショーロンポー あつあげのちゅうかいため	ぶたにく なまあげ ぶたにく	ごまぎこ ごまあぶら さとう はるさめ	たまねぎ キャベツ ビーマン パブリカ しめじ たまねぎ	748
7	木	ぎゅうにゅう しよくパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう	しよくパン ブルーベリージャム		603
		さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	さつまいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム	680
		ツナオムレツ キャベツとウインナーのソテー	ツナ たまご ウインナー	あぶら	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン	711
8	金	ぎゅうにゅう ぶたどん	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん		507
		のっぺいじる	とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	さといも	たまねぎ こんにやく グリーンピース しいたけ ごぼう にんじん ながねぎ	629
		おくらのおかかあえ	さとう	さとう	おくら キャベツ しめじ	704
		「のっぺいじる」は、 新潟県の郷土料理 です。				
11	月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		509
		つみれじる	つみれ みそ		ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	615
		さばのみそに きりぼしだいこんに	さば みそ さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん	727
12	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		514
		とうふとたまごのスープ	とりにく とうふ たまご		はくさい にんじん しいたけ	629
		ごぼうぎょうざ かぶとこまつなのほたてあんかけ	ぶたにく なまあげ ほたて	ごまぎこ ごまあぶら でんぶん	キャベツ ごぼう かぶ こまつな	697
		ふるさと産品 給食の日				
13	水	ぎゅうにゅう にくうどん	ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶら		608
		アピオスコロッケ		あぶら じゃがいも アピオス パン	ごぼう たまねぎ えのき こんにやく しらたき	645
		キャベツのみそマヨあえ あおもりプリン	ちくわ みそ	マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん	683
		あおもり この 青森県のお米とりんご を使ったデザートです。				
14	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう			574
		ミートボールのスープ	ミートボール	じゃがいも	マッシュルーム にんじん ブロッコリー	688
		てりやきハンバーグ だいずのチリコンカン	とりにく ぶたにく だいず ぶたにく	パンこ あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	755
15	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん		528
		せんべいじる	とりにく こうやどうふ	せんべい	ごぼう にんじん こんにやく ながねぎ しいたけ	652
		ぎゅうにくとながいものいために きくとだいこんのすのもの	ぎゅうにく かまぼこ	ながいも あぶら ごま	ビーマン パブリカ だいこん きゅうり にんじん きく	731

日	曜日	献立名	使用する主な食品とからだの中でのほたらき			小低 小高 中・高 八高支 (Kcal)
			おもにからだを作る (たんぱく質・無機質)	おもにエネルギー になる (炭水化物・脂肪)	おもにからだの調子 をよくする (ビタミン)	
19	火	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)			547
		ひきにくとまめのカレー	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ミックスピーズ	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト	679
		ブロッコリーサラダ	ツナ	やさいドレッシング	ブロッコリー パプリカ カリフラワー コーン	765
20	水	カットりんご			カットりんご	
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう			504
		たらじる	たら とうふ		だいこん にんじん ながねぎ	617
		ごもくあつやきたまご	たまご ひじき ぶたにく	ごまあぶら ごま さとう	ほうれんそう にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう にんじん こんにやく れんこん くきわかめ	701
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			580
		パンズパン		パンズパン		
		きのこのトマトスープ	ベーコン	じゃがいも	またけ しめじ たまねぎ トマト	596
		さばたつたあげ	さば	あぶら	キャベツ にんじん もも バイン みかん	668
22	金	ポイルキャベツ/タルタルソース		タルタルソース		
		フルーツあんぱん		あんぱん		
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう			481
		とうふのみぞれじる	とうふ あぶらあげ		だいこん ながねぎ たまねぎ じゃがいも	599
25	月	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら さとう	パプリカ しょうが	671
		しらすいりごますあえ	しらす ちくわ	すりごま さとう	ごまつな にんじん	
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう			522
26	火	わかめスープ	わかめ		ながねぎ	
		ブルコギ	ぶたにく	あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ にら	645
		まめもやしのナムル	ハム	さとう ごまあぶら	ほうれんそう にんじん だいずもやし きくらげ	722
27	水	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう			538
		さけボールのみそしる	さけボール みそ		ごぼう にんじん キャベツ こんにやく	649
		とりにくのすみびやき	とりにく			
		おでんに	こんぶ ちくわ がんもどき うずらのたまご	さとう	だいこん にんじん いんげん	714
28	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593
		ジャージャーめん	ぶたにく	ちゅうかめん ラード	ながねぎ しいたけ たけのこ しょうが	647
		えびにらまんじゅう	えび ぶたにく	ごまご	キャベツ にら	
29	金	パンパンジーサラダ	サラダチキン	ごまドレッシング	もやし きゅうり パプリカ	755
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう			527
		わかたけじる	わかめ		たけのこ ほうれんそう しめじ	632
		いかメンチカツ	いか ひじき	あぶら パンこ	たまねぎ キャベツ	
29	金	いりとうふ	とうふ ひじき とりにく	あぶら	にんじん ごぼう ごまつな	691
		ラフランスゼリー		ラフランスゼリー		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			591
		きのこのポークハヤシライス	ぶたにく	ごはん あぶら	エリンギ しめじ マッシュルーム ごぼう たまねぎ ブロッコリー	718
キャベツサラダ	ハム	はるさめ イタリアンドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり コーン	799		
		みかん				

「たらじる」は、  
あおもりけん せいのりょう  
青森県の郷土料理  
「たらひじき」を  
アレンジしたものです。

◎本校で使用している「マヨネーズ・さつま揚げ・ちくわ・ハム・ベーコン」は卵不使用のものです。  
★都合により、献立・食材を変更させていただく場合があります。

さんびんきゅうしよく ひ  
**ふるさと産品給食の日**



食生活は、自然が育てた作物や生き物の命、そして生産者の方々の努力など  
さまざまなものに支えられています。給食では感謝の気持ちをこめて、青森県  
や近くの地域で生産されている食材をたくさん使うようにしています。今月の  
12日は、「ふるさと産品給食の日」とし、特に青森の特産品を多く使用してい  
ます。感謝のこころをもっていただきましょう。

~~~~ 今日の特産品 ~~~~



**感謝を込めていただきます！ごちそうさま！**



食べ物の前後のあいさつには、食べ物<sup>の</sup>命をいただくことや、食事を  
つくるためにかかわった人<sup>たち</sup>への感謝の気持ちが込められています。  
心<sup>を</sup>込めてあいさつをしましょう。



# 献立表



令和6年度

## 11月

青森県立八戸第二養護学校  
青森県立八戸高等支援学校

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                    | 使用する主な食品とからだの中でのほたらき                                                                             |                          |                          | 小・低<br>小・高<br>中・部<br>八・高<br>支 (Kcal) |
|----|----|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
|    |    |                                                                        | おもにからだを作る<br>(たんぱく質・無機質)                                                                         | おもにエネルギーになる<br>(炭水化物・脂肪) | おもにからだの調子をよくする<br>(ビタミン) |                                      |
| 1  | 金  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ながいもとんじり<br>いわしのみぞれに<br>ひじきのもの                        | ひじきは、縄文時代からよく食べられていたと言われています。ひじきには、ミネラルが多く含まれていて、昔の人はミネラル不足を防ぐために、ひじきを利用したと言われています。              |                          |                          | 533<br>645<br>714                    |
| 5  | 火  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>きりたんぼじる<br>にしんこんぶに<br>こまつなのからしあえ                      | 「きりたんぼじる」は、秋田県の郷土料理です。「きりたんぼ鍋」をアレンジしたものです。                                                       |                          |                          | 475<br>582<br>665                    |
| 6  | 水  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>こんさいのとうにゅうスープ<br>ショーロンポー<br>あつあげのちゅうかいため              | ごぼうやにんじん、れんこんなどの根菜の多くは、秋から冬にかけて旬をむかえます。旬の時期の食材は、栄養がたくさん含まれていておいしいのが特徴です。                         |                          |                          | 500<br>682<br>748                    |
| 7  | 木  | ぎゅうにゅう<br>しよくパン<br>ブルーベリージャム<br>さつまいものシチュー<br>ツナオムレツ<br>キャベツとウインナーのソテー | さつまいもは、秋の終わりごろが旬の野菜です。さつまいもには、「紅あずま」や「安納芋」などいろいろな種類があります。さつまいもは、ゆっくり火をとおすことで、甘くなると言われています。       |                          |                          | 603<br>680<br>711                    |
| 8  | 金  | ぎゅうにゅう<br>ぶたどん<br>のっぺいじる<br>おくらのおかかあえ                                  | 「のっぺいじる」は、新潟県の郷土料理です。                                                                            |                          |                          | 507<br>629<br>704                    |
| 11 | 月  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>つみれじる<br>さばのみそに<br>きりぼしだいこんに                          | 切り干し大根は、大根を細切りにして天日干ししたものです。乾燥させているので、水分がぬけ、栄養がぎゅっとつまっています。特に食物せんいが多く含まれていて、おなかの調子をととのえるのに役立ちます。 |                          |                          | 509<br>615<br>727                    |
| 12 | 火  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>とうふとたまごのスープ<br>ごぼうぎょうざ<br>かぶとこまつなのほたてあんかけ             | 今日は、ふるさと産品給食の日です。                                                                                |                          |                          | 514<br>629<br>697                    |
| 13 | 水  | ぎゅうにゅう<br>にくうどん<br>アピオスコロッケ<br>キャベツのみそマヨあえ<br>あおもりプリン                  | アピオスは、北アメリカが原産のマメ科の野菜です。アピオスは、小さいじゃがいものような見た目をしています。青森県では北地域などで栽培されています。                         |                          |                          | 608<br>645<br>683                    |
| 14 | 木  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ミートボールのスープ<br>てりやきハンバーグ<br>だいずのチリコンカン                 | 大豆は、「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は筋肉や皮ふ、髪の毛など、私たちの体をつくるもとになる働きがあります。                        |                          |                          | 574<br>688<br>755                    |
| 15 | 金  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>せんべいじる<br>ぎゅうにくとながいのために<br>きくとだいこんのすのもの               | ながいもは、青森県の特産品のひとつです。特に南部地方でよく作られています。冷たい風である「やませ」に強い野菜であることから、南部地方でつくられるようになったと言われています。          |                          |                          | 528<br>652<br>731                    |