

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月12日		施設名	青森県立八戸第一養護学校	
市町村名	八戸市		施設名	青森県立八戸第一養護学校	
対象学校	高等学校等(聾・養護学校を含む)			対象人員	148人
ふるさと産品名	米	牛乳	板麩	にんじん	小松菜
	長ねぎ	鶏肉	ごぼう	きくらげ	ホールコーン
	野菜果実ゼリー				
食材使用数	15		ふるさと産品数	11	
献立名	ごはん	牛乳	照焼チキン	ごぼうサラダ	
	玉ねぎと板麩のみそ汁				

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん 牛乳 照焼チキン	精白米	70.0	スチコンで加熱する
	牛乳	206.0	
	グリル照焼チキン	50.0	
ごぼうサラダ	ささがきごぼう	54.0	① きくらげ:戻して千切り にんじん:千切り 冷凍ホールコーン:解凍 ② ごぼうを茹でて冷まし、酢としょうゆで下味をつける ③ ①を茹でて冷ます ④ 汁を切った②と③に調味料とごまを加えて和える
	酢	0.9	
	しょうゆ	0.5	
	県産きくらげ	0.5	
	にんじん	4.5	
	県産冷凍ホールコーン	4.5	
	マヨネーズ	9.0	
	しょうゆ	0.5	
	砂糖	0.5	
	白すりごま	1.3	
玉ねぎと板麩のみそ汁	いりこよかパック	1.5	① 玉ねぎ:スライス にんじん:短冊 えのきたけ:3等分 小松菜:2cmカット 長ねぎ:斜め切り 板麩:戻す ② だしパックでだしをとる ③ ①を煮て調味 ④ 板麩と長ねぎを加える
	玉ねぎ	22.5	
	にんじん	7.5	
	えのきたけ	7.5	
	小松菜	15.0	
	赤みそ	2.3	
	白みそ	3.8	
	板麩	1.1	
	長ねぎ	7.5	
	野菜果実ゼリー	野菜果実ゼリー	

栄養価		栄養価	
エネルギー	633 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	22.2 g	ビタミンA	234 μgRE
(	14.0 %)	ビタミンB1	0.49 mg
脂質	21.1 g	ビタミンB2	0.50 mg
(	30.0 %)	ビタミンC	15 mg
マグネシウム	88 mg	食物繊維	6.9 g
カルシウム	360 mg	食塩相当量	2.2 g
鉄	2.8 mg		

— 地場産物の活用について —  
 青森県産ごぼうをたっぷり使った、食物繊維豊富な献立です。



