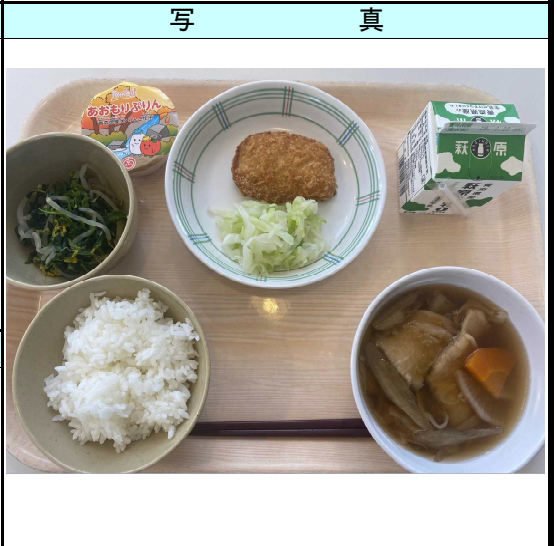


報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月17日		
市町村名	青森市	施設名	青森県立盲学校
対象学校	青森県立盲学校		対象人員 55
ふるさと産品名	精白米	牛乳	豚ももカツ
	干し菊	鶏もも肉	ごぼう
	長ねぎ	あおもりプリン	
食材使用数	15		ふるさと産品数 12
献立名	ごはん	牛乳	豚ももカツ
	ほうれん草の菊花和え	せんべい汁	茹でキャベツ

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	精白米	80.0	
牛乳	牛乳	206.0	
県産豚ももカツ	県産豚ももカツ	50.0	
茹でキャベツ	キャベツ	35.0	① キャベツは太せんに切る。 ② 茹でて冷却する。
ほうれん草の菊花和え	ほうれん草	50.0	① 材料を下処理する。 ② ほうれん草、もやし、菊を茹でて冷却する。 ③ めんつゆで和える。
	もやし	30.0	
	干し菊	1.0	
	めんつゆ	4.0	
せんべい汁	鶏もも肉 乱切り	20.0	① 材料を下処理、カットする。 ・にんじん、だいこん→いちょう ・まいたけ→ほぐす ・長ねぎ→ななめ ② 具材を入れて煮る。 ③ 調味する。
	せんべい	10.0	
	乾燥ごぼう	2.0	
	にんじん	12.0	
	だいこん	15.0	
	まいたけ	10.0	
	長ねぎ	8.0	
	和風だし	0.5	
	しょうゆ	6.0	
	料理酒	3.0	
	みりん	2.0	
あおもりプリン	あおもりプリン	40.0	

栄		養		価	
エネルギー	764 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	27.6 g	ビタミンA	351 μgRE		
(14.5 %)	ビタミンB1	0.86 mg		
脂質	19.3 g	ビタミンB2	0.62 mg		
(22.7 %)	ビタミンC	32 mg		
マグネシウム	119 mg	食物繊維	4.7 g		
カルシウム	497 mg	食塩相当量	2.3 g		
鉄	3.7 mg				



— 地場産物の活用について —
すべてのメニューに青森県産の食材を使用し、郷土の恵みを感じることができるよう献立にしました。