

報告書1(6月)

| 実施月日 | 令和7年6月12日 | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市町村名 | 青森市 | 施設名 | 青森県立青森第一高等養護学校 |
| 対象学校 | 青森第一高等養護学校、青森第一養護学校 | | 対象人員 140人 |
| ふるさと産品名 | 精白米 | 牛乳 | 県産大豆冷凍豆腐 県産冷凍全卵 みつば |
| | 県産豚肉 | ごぼう | 糸こんにゃく カルシウム強化みそ 濃口醤油(津軽) |
| | ほうれん草 | にんじん | |
| 食材使用数 | 14 | ふるさと産品数 | 12 |
| 献立名 | ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのみそ炒め 小松菜ツナ和え かき玉汁 | | |
| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 |
| ごはん | 精白米(まっしぐら) | 90.0 | |
| | 水 | 135.0 | |
| 牛乳 | 牛乳 | 206.0 | |
| 豚肉とごぼうの味噌炒め | 県産豚肉スライス | 50.0 | ① 豚肉は解凍し、一口大にカットしておく ② ごぼうはさがきにし、あく抜きをする ③ こんにゃくは4cmカットし、下ゆでする ④ ①～③を炒め、調味料を加え炒める |
| | ごぼう | 30.0 | |
| | 糸こんにゃく | 20.0 | |
| | サラダ油 | 0.5 | |
| | カルシウム味噌(白) | 5.0 | |
| | 濃口醤油(津軽) | 2.0 | |
| | 三温糖 | 2.0 | |
| | みりん | 1.0 | |
| | 料理酒 | 1.0 | |
| 小松菜ツナ和え | こまつな | 40.0 | ① 小松菜、ほうれん草は3cmカット ② 人参は太めのせん切り ③ ①、②をゆでて冷却する ④ ③を脱水し、ツナ、調味料で和える |
| | ほうれん草 | 15.0 | |
| | ツナ缶 | 12.0 | |
| | にんじん | 10.0 | |
| | 穀物酢 | 6.0 | |
| | 濃口醤油(津軽) | 2.0 | |
| | 三温糖 | 2.0 | |
| | 食塩 | 0.5 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| かき玉汁 | 冷凍豆腐鉄分強化(県産大豆使用) | 25.0 | ① みつ葉は2cmカット ② 冷凍全卵は、冷蔵庫で解凍する ③ かつおだしパックでだしをとる ④ 豆腐を入れて加熱する ⑤ 調味料を入れて加熱する ⑥ 全卵を入れ、かき混ぜながら加熱する |
| | 冷凍全卵(青森県産) | 20.0 | |
| | みつば | 3.0 | |
| | かつおだしパック | 1.0 | |
| | 濃口醤油(津軽) | 2.0 | |
| | 料理酒 | 1.0 | |
| | 食塩 | 0.1 | |
| 栄 養 価 | | 写 真 | |
| エネルギー | 735 Kcal | 亜鉛 | 3 mg |
| たんぱく質 | 31.9 g | ビタミンA | 319 μgRE |
| (| 17.4 %) | ビタミンB1 | 1.05 mg |
| 脂質 | 19.8 g | ビタミンB2 | 0.67 mg |
| (| 24.24 %) | ビタミンC | 81 mg |
| マグネシウム | 107 mg | 食物繊維 | 4.8 g |
| カルシウム | 406 mg | 食塩相当量 | 2.5 g |
| 鉄 | 5.5 mg | | |
| — 地場産物の活用について — | | | |
| 安定的に県産品を取り入れられるよう、県産の調味料や冷凍野菜、加工品を利用しています。 | | | |

