

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月19日		
市町村名	青森市	施設名	青森県立青森第二高等養護学校
対象学校	高校学校等	対象人員	96
ふるさと産品名	精白米	豚肉	津軽みそ
	人参	サラダ菜	つみれ
食材使用数	12	ふるさと産品数	9
献立名	豚丼	牛乳	長芋サラダ
			つみれ汁

献立名	材料名	分量 g	作り方
豚丼	精白米	105.0	① ご飯を炊く 洗米、浸漬し、米を炊く ② 野菜をカットし茹で、冷却する ③ 肉を焼く ④ 盛り付ける 器に炊きあがったご飯、キャベツ、肉の順で盛り付ける。
	水	126.0	
	豚肉(雪にんじん醤油味)	120.0	
	キャベツ	60.0	
牛乳	牛乳	206.0	
長芋サラダ	味付けとろろ	50.0	① 味付けとろろは解凍する。 ② 人参は千切りにカットし、茹で冷却する。 ③ サラダ菜は消毒する。 ④ 器にサラダ菜、とろろ、人参の順に盛付け、ドレッシングをかける。
	人参	20.0	
	サラダ菜	8.0	
	青しそドレッシング	3.0	
つみれ汁	つみれ	25.0	① だしパックでだし汁をとる。 ② 野菜をカットする。 大根、人参…いちよう ごぼう…ささがき ねぎ…斜め切り ③ ①に②を入れ、火がとおったらつみれを加える。 ④ ③にみそを溶き入れ、味を整え、ネギを加える。
	大根	30.0	
	人参	10.0	
	ごぼう	8.0	
	ねぎ	8.0	
	津軽みそ	9.5	
	和風だしパック	1.0	
	水	180.0	

栄		養		価	
エネルギー	879 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	39.0 g	ビタミンA	316 μgRE		
(17.7 %)	ビタミンB1	0.68 mg		
脂質	24.4 g	ビタミンB2	0.45 mg		
(25.0 %)	ビタミンC	35 mg		
マグネシウム	88 mg	食物繊維	5.4 g		
カルシウム	329 mg	食塩相当量	3.9 g		
鉄	2.3 mg				

— 地場産物の活用について —

日常的に使用頻度が高い味噌は県内工場で製造された製品を使用しています。

写真

