

報告書1(6月・11月)

実施月日	2025/6/4		
市町村名	弘前市	施設名	弘前第一養護学校
対象学校	弘前第一養護学校 弘前第二養護学校		対象人員 300
ふるさと産品名	米	牛乳	豆腐
	みそ	照り焼きチキン	切干大根
	あおもりぷりん	できるだし和風ミックス	ミニトマト
食材使用数	14	ふるさと産品数	13
献立名	ごはん	牛乳	照り焼きチキン
	豆腐とごぼうのみそ汁	あおもりぷりん	切干大根の和え物

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	米 水	70.0	【ごはん】 ① 分量の米を洗う。 ② 水を加えて炊く。
牛乳	牛乳	206.0	
照り焼きチキン	グリルチキン 照焼	50.0	【照り焼きチキン】 ① スチコン コンビ
切干大根の和え物	切干大根	6.6	【切干大根の和え物】 ① 切干大根は戻して茹でて冷却する。 ② きゅうり、人参は洗浄、千切りにし茹でて冷却する。 ③ ミニトマトは洗浄、消毒してすぐ。 ④ ①②の材料の水気をよく切り、調味料とすりごまで和える。 ⑤ 最後にミニトマトを添えて完成。
	きゅうり	10.0	
	人参	15.0	
	マヨネーズ	4.0	
	すりごま	1.0	
	砂糖	1.0	
	こいくちしょうゆ	0.5	
	ミニトマト	20.0	
豆腐とごぼうのみそ汁	根深ねぎ	10.0	【豆腐とごぼうのみそ汁】 ① できるだしとだしパックとでだしをとる。 ② ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。 ③ 木綿豆腐は1~2cmの角切りにする。 ④ ②を①に加えて加熱する。 ⑤ ④に豆腐を加えて加熱する。 ⑥ 具材に火が通ったら、みそを加えて味を調え完成。
	ごぼう	20.0	
	木綿豆腐	30.0	
	カルシウム強化みそ(白)	8.0	
	できるだし和風ミックス		
	だしパック		
あおもりぷりん	あおもりぷりん	40.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	682 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	24.9 g	ビタミンA	311 μgRE
(14.6 %)	ビタミンB1	0.51 mg
脂質	23.5 g	ビタミンB2	0.48 mg
(31.00 %)	ビタミンC	13 mg
マグネシウム	122 mg	食物繊維	4.9 g
カルシウム	477 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	3.5 mg		



— 地場産物の活用について —

- ・和え物は県産の切干大根ときょうりを使用しました。
- ・汁物は県産の材料のみを使用したみそ汁です。
- ・豆腐は卒業生の進路先にもなる就労サポートひろさきの県産豆腐を使用しています。
- ・県産の材料でできたあおもりぷりんは子どもたちに人気です。