

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年6月12日		
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 142
ふるさと産品名	米 牛乳 小松菜 ぶなしめじ かぶ		
	かぶの葉 生揚げ		
食材使用数	11	ふるさと産品数	7
献立名	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 小松菜の煮浸し		
	かぶのとりみ汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん 牛乳 さばの生姜煮	精白米	80.0	スチコンで加熱する
	牛乳	206.0	
	さばの生姜煮	50.0	
小松菜の煮浸し	いりこよかパック	0.5	① 下ごしらえ 小松菜: 3cmにカット にんじん: 千切り ② だしパックでだしをとる ③ 材料を煮て調味
	にんじん	9.0	
	小松菜	63.0	
	刻み油揚げ	9.0	
	みりん	1.8	
	薄口しょうゆ	0.5	
	白だし	0.9	
かぶのとりみ汁	昆布と鰹のだしパック	1.5	① 下ごしらえ 生揚げ: 5mm幅にカット ぶなしめじ: ほぐす にんじん: 1cm角切り かぶ: 1.5cm角切り かぶの葉: 小口切り→塩もみ→洗う ② だしパックでだしをとる ③ 材料を煮て調味
	生揚げ	11.3	
	ぶなしめじ	7.5	
	にんじん	11.3	
	みりん	0.6	
	うすくちしょうゆ	1.9	
	塩	0.45	
	おろししょうが	0.4	
	かぶ	38	
	塩	0.12	
	でんぷん	2.3	
	かぶの葉	7.5	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	614 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	25.3 g	ビタミンA	539 μgRE
(16.5 %)	ビタミンB1	0.61 mg
脂質	18.1 g	ビタミンB2	0.60 mg
(26.5 %)	ビタミンC	42 mg
マグネシウム	92 mg	食物繊維	3.9 g
カルシウム	439 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	4.1 mg		



— 地場産物の活用について —

通年出回る青森県産の小松菜と旬のかぶを使った、和風の献立です。