


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月25日		
市町村名	青森市	施設名	青森県立青森聾学校
対象学校			対象人員 44
ふるさと産品名	精白米 牛乳 さばみそ煮 白菜 切り干し大根		
	人参 できるだし野菜洋風 あおもりぷりん		
食材使用数	12	ふるさと産品数	8
献立名	ご飯 牛乳 さばみそ煮 県産野菜のお浸し		
	切り干し大根の含め煮 みそ汁 あおもりプリン		
献立名	材料名	分量 g	作り方
ご飯	精白米	95.0	
牛乳	牛乳	206.0	
さばみそ煮	さばみそ煮	40.0	① さばみそ煮をボイルする。
県産野菜のお浸し	小松菜	12.0	① 小松菜と白菜を洗淨し、一口大にカットする。 ② ①を茹で、水切り後冷却する。 ③ ②を削り節とめんつゆで調味する。
	白菜	40.0	
	削り節	0.3	
	めんつゆ	1.0	
切り干し大根の含め煮	切り干し大根	4.5	① 切り干し大根を水で戻す。 ② 人参をせん切りにする。 ③ さつま揚げを短冊切りにする。 ④ 糸こんをカットして湯通しする。 ⑤ 油をひいて熱した鍋で、具材を炒めて、調味料を加えて煮る。
	人参	12.0	
	さつま揚げ	6.0	
	糸こん	15.0	
	サラダ油	0.8	
	三温糖	1.0	
	酒	1.0	
	しょうゆ	3.0	
	ほんだし	0.5	
みそ汁	できるだし野菜洋風	40.0	① だしをとり、具材を加えて煮て、みそで味付けする。
	カット油揚げ	15.0	
	白みそ	7.0	
	味本番	1.0	
あおもりプリン	あおもりぷりん	40.0	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	664 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	23.1 g	ビタミンA	220 μgRE
(	13.9 %)	ビタミンB1	0.57 mg
脂質	12.4 g	ビタミンB2	0.61 mg
(	16.80 %)	ビタミンC	14 mg
マグネシウム	203 mg	食物繊維	3.5 g
カルシウム	567 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	4.1 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>普段の11月には出回っている県産野菜が、今年度は手に入らないものがあり、急遽県外産を使用することになった野菜がある。また、献立作成時点で確実に購入できるとわかっている食材を可能な限り活用することにしたため、食材と献立が絞られてしまった。日にちを事前予告して実施している地場産物活用の難しさを感じた。</p>			
			



# ふるさと産品献立です



青森県では11月を食育月間とし、食育推進運動を重点的に実施しています。

本校では本日を「ふるさと産品給食の日」として、青森県の豊富な農林水産物をたくさん取り入れた献立にしています。

## 本日の献立

- ごはん … 青森県産米のまっしぐらです。
- 牛乳 … 青森県産乳使用で、青森県の工場加工された牛乳です。
- みそ汁 … 青森県産の乾燥野菜(キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ)を使用しています。
- さばみそ煮 … ノルウェー産のさばを、青森県産のみそで煮込んでいます。
- 青森県産野菜のお浸し … 青森県産白菜のお浸しです。
- 切り干し大根の含め煮 … 青森県産の切り干し大根と人参を使用しています。
- あおもりプリン … 青森県産米粉のプリンに、青森県産りんごをトッピングしたデザートです。

地域の食べ物を食べよう

## 地産地消!

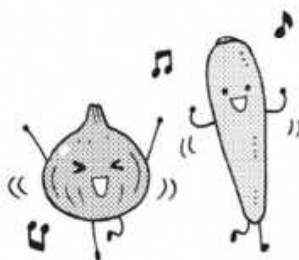


地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましよう

地産地消のよいところ

### 新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



### 地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



### 環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

