


報告書1(11月)

実施月日	令和7年11月26日		施設名	青森県立青森第一高等養護学校			
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 彩り野菜の肉団子 県産大豆	じゃがいも ピーマン しいたけ にんじん					
	しょうゆ 鶏卵	キャベツ ほうれん草	パセリ				
	サラダ菜 いら	根深ねぎ	冷凍豆腐	県産豚肉ミンチ			
食材使用数	22	ふるさと産品数	18				
献立名	ごはん 牛乳		ミートボールの酢豚風		たまごサラダ		
献立名	材料名	分量 g	作り方				
ごはん	精白米(まっしぐら) 水	90.0 135.0					
牛乳	牛乳	206.0					
ミートボールの酢豚風	彩り野菜の肉団子 県産大豆水煮 たまねぎ にんじん たけのこ じゃがいも ピーマン 生椎茸 濃口醤油 穀物酢 上白糖 トマトケチャップ じゃがいもでん粉 水 サラダ油	25.0 10.0 30.0 10.0 15.0 20.0 10.0 5.0 2.0 4.0 2.5 10.0 1.0 15.0 1.0	① 肉団子はスチコンで加熱しておく ② 野菜は乱切りにし、下ゆでしておく ③ 調味料を合わせておく ④ 野菜、椎茸を炒め、肉団子、大豆を加え炒める ⑤ 合わせ調味料を入れ、炒め合わせる				
たまごサラダ	全卵 蒸し鶏 キャベツ ほうれん草 にんじん パセリ マヨネーズ 食塩 こしょう サラダ菜	20.0 20.0 25.0 10.00 8.0 0.5 8.0 0.2 0.0 6.0	① 卵はゆで玉子にし、粗くカットする ② キャベツは短冊切り、ほうれん草は3cm長さにカット、人参は千切り、パセリはみじん切りにしておく ③ キャベツ、人参、パセリはそれぞれ加熱冷却し、ほうれん草はゆでて冷却する ④ 蒸し鶏は加熱冷却する ⑤ ①、③、④を和える ⑥ サラダ菜は消毒処理をする ⑦ 器にサラダ菜をしき、玉子サラダを盛る				
もやしとひき肉のスープ	りよくとうもやし いら 県産豚肉ミンチ 冷凍とうふ 根深ねぎ 水 鶏がらスープ 醤油 こしょう おろし生姜	20.0 5.0 10.0 15.0 5.0 150.0 1.5 1.0 0.0 0.1	① いらは2cmカット、ねぎはみじん切りする ② 豚ミンチと生姜を炒める ③ 水を加え、沸いたら、豆腐を入れる ④ もやしを入れ、加熱する ⑤ 調味料を加える ⑥ ニラとネギを入れる				
栄養価			写真				
エネルギー	771 Kcal	亜鉛	3 mg				
たんぱく質	31.8 g	ビタミンA	344 μgRE				
(	16.5 %)	ビタミンB1	0.74 mg				
脂質	22.1 g	ビタミンB2	0.64 mg				
(	25.80 %)	ビタミンC	42 mg				
マグネシウム	108 mg	食物繊維	5.1 g				
カルシウム	306 mg	食塩相当量	2.3 g				
鉄	3.8 mg						
— 地場産物の活用について —							
11月は野菜の県産食材が多く出るので、県産野菜を多く活用した献立にしました。							

# ふるさと産品給食の日

青森県では、11月を食育月間としています。本校では、11月26日に「ふるさと産品給食の日」を実施し、青森県でとれた食材や県内工場で作られた、青森県のおいしい食材をより多く取り入れた給食を提供します。

## メニュー

ごはん 牛乳

ミートボールの酢豚風 たまごサラダ

もやしとひき肉のスープ

メニュー	使用している青森県産食材
ごはん	こめ (まっしぐら)
牛乳	牛乳
ミートボールの酢豚風	彩り野菜の肉団子、大豆、じゃがいも、ピーマン、しいたけ、にんじん、醤油
たまごサラダ	たまご、キャベツ、ほうれん草、にんじん、パセリ、サラダ菜
もやしとひき肉のスープ	にら、長ねぎ、とうふ、豚ミンチ、醤油