

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月18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	129
ふるさと産品名	精白米	とんかつ	牛乳
	ごぼう	なめこ	木綿豆腐
食材使用数	12	ふるさと産品数	10
献立名	ソースカツ丼	牛乳	根菜サラダ
			なめこ汁

献立名	材料名	分量 g	作り方
ソースカツ丼	精白米	100.0	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 とんかつを揚げる ④ ソースをつくる 調味料を合わせ加熱する ⑤ 盛り付ける 器に炊きあがったご飯、キャベツ、ソースをつけたとんかつの順で盛り付けする
	水	120.0	
	青森県産とんかつ	100.0	
	油	3.0	
	ウスターソース	3.0	
	中濃ソース	12.0	
	水	1.4	
	砂糖	2.0	
	キャベツ	50.0	
牛乳	牛乳	206.0	
根菜サラダ	大根	40.0	① 野菜をカットする(乱切り) ② ①を蒸し器でむす ③ 器に①を盛り付け、ドレッシングをかける
	人参	20.0	
	ごぼう	15.0	
	かぶ	30.0	
	かぶ葉	3.0	
	ドレッシング	15.0	
なめこ汁	なめこ	20.0	① だしパックでだし汁をとる。 ② 具材をカットする(なめこ以外) 豆腐…さいの目切り ねぎ…小口切り ③ ①に具材を加え、加熱する ④ ③にみそを溶き入れ、味を整え、ネギを加える
	木綿豆腐	20.0	
	ねぎ	4.0	
	津軽味噌	10.0	
	だしパック	1.0	
	水	200.0	

栄		養		価	
エネルギー	934 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	32.3 g	ビタミンA	235 μgRE		
(13.8 %)	ビタミンB1	1.19 mg		
脂質	27.3 g	ビタミンB2	0.58 mg		
(26.3 %)	ビタミンC	39 mg		
マグネシウム	111 mg	食物繊維	6.5 g		
カルシウム	357 mg	食塩相当量	3.3 g		
鉄	3.2 mg				

— 地場産物の活用について —

米や野菜だけではなく、味噌などの使用頻度の高い加工品を給食に使用しています。



電子掲示板を活用し、調理の様子や給食の献立をお知らせしています。

(一部)

★ごはん(まっしぐら)

