

報告書1(6月・11月)

実施月日	2025/11/11		
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	照り焼きチキン 切干大根 きゅうり
	人参	ミニトマト	根深ねぎ ごぼう 豆腐
	あおもりぷりん	みそ	こいくちしょうゆ できるだし和風ミックス
食材使用数	14	ふるさと産品数	14
献立名	ごはん	牛乳	照り焼きチキン 切干大根の和え物
	豆腐とごぼうのみそ汁		あおもりぷりん

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	1.5	
	すりごま	2.0	
	砂糖	6.5	
	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	676 Kcal	亜鉛	2 mg
たんぱく質	24.6 g	ビタミンA	313 μgRE
(	14.6 %)	ビタミンB1	0.52 mg
脂質	21.2 g	ビタミンB2	0.48 mg
(	28.20 %)	ビタミンC	13 mg
マグネシウム	120 mg	食物繊維	4.8 g
カルシウム	473 mg	食塩相当量	2.0 g
鉄	3.6 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ゅ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。

