

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月21日		施設名	青森県立八戸聾学校	
市町村名	八戸市		施設名	青森県立八戸聾学校	
対象学校	高校学校等(聾・養護学校を含む)			対象人員	66人
ふるさと 産品名	米	牛乳	照焼ハンバーグ	白菜	にんじん
	にんにく	豚肉	生揚げ	なめこ	長ねぎ
	大根	あおもりぶりん			
食材使用数	12		ふるさと産品数	12	
献立名	ごはん	牛乳	照焼ハンバーグ	白菜の浅漬け風サラダ	
	豚肉のみぞれ汁	あおもりぶりん			
献立名	材料名	分量g	作り方		
ごはん	米	70.0			
牛乳	牛乳	206.0			
照焼ハンバーグ	照焼ハンバーグ	60.0			
白菜の浅漬け風サラダ	白菜 にんじん 塩(吸塩率40%) 白だし(吸塩率25%)	67.5 9.0 0.38 3.9	① 白菜は8mm幅短冊、にんじんは千切り。 ② ①を茹でて冷やし、塩をふって20分置く。 ③ ②をザルにあげて水切り。 ④ 白だしで和える。		
豚肉のみぞれ汁	1 昆布 昆布と鰹のだしパック すりおろしにんにく 2 豚もも薄切り肉 酒 3 にんじん 4 生揚げ 5 しょうゆ つゆ 塩 6 なめこ 7 長ねぎ だいこん	0.1 1 0.1 25.5 0.98 8.5 17 1.44 1.11 0.25 8.5 8.5 32.7	① 下ごしらえ 肉:酒をかけておく にんじん:いちょう切り 大根:すりおろす→ザルで水切り 長ねぎ:斜め切り 生揚げ:食べやすく切る ② だしをとる 1の材料でだしをとる ③ 煮る ・2~4の順に煮る ・5で味付をする ・6、7の順に加えて火を止める		
あおもりぶりん	あおもりぶりん	40.0			

栄		養		価	
エネルギー	588 Kcal	亜鉛	3.5 mg		
たんぱく質	27.0 g	ビタミンA	216 μgRE		
(18.4 %)	ビタミンB1	0.87 mg		
脂質	17.7 g	ビタミンB2	0.54 mg		
(27.1 %)	ビタミンC	23 mg		
マグネシウム	122 mg	食物繊維	3.0 g		
カルシウム	503 mg	食塩相当量	1.7 g		
鉄	3.8 mg				

— 地場産物の活用について —

青森県は本当に食材の宝庫です。
米、野菜、果物、牛乳、肉、魚介、たまご・・・あらゆる食材がそろっています。今の日本において、これってすごいことなんだよ！この豊かな青森県に暮らしている私たちって幸せだね。作ってくれる人たちに感謝しようね。食べ物を大事にしていきたいね。そんなメッセージを『ふるさと産品給食の日』を機会に伝えていきたいです。



放送資料・給食だより・指導案等

令和7年度 11月分献立表

青森県立八戸高等学校 青森県立八戸高等学校

Main table with columns: 日(曜), こんだてめい, あか, さ, みどり, 栄養価, 備考. Rows include dates from 17 to 28 with detailed menu items and nutritional values.

今月の青森県産品 (This month's Aomori products). Includes illustrations of various local products like carrots, pumpkins, and fish, with a list of items.

※ 都合により献立を変更する場合があります

当日の食卓メモ

青森県の食べ物を
たくさん使った給食

ふるさと産品給食の日 特別ミツシヨン

たくさん使った給食

あおもりけんさんびん

青森県産品をさがせ！

下の絵は、今日の給食に入っている青森県でできた食べ物だよ！



どの料理に入っているかな？ さがしてみてね！



こめ



ぎゅうにゅう



とりにく



にんにく



はくさい



なまあげ



だいこん



にんじん



ぶたにく



ねぎ



なめこ



りんご