

報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年6月14日		
市町村名	黒石市	施設名	黒石市立六郷小学校
対象学校	六郷小学校	対象人員	160名
ふるさと産品名	精白米(ムツニシキ) 牛乳	メンチカツ	キャベツ きゅうり
	ほたて だいこん	はくさい	冷凍豆腐 みそ
	りんごゼリー		
食材使用数	13	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	メンチカツ
	ほたて汁	りんごゼリー	キャベツのサラダ
献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん	ムツニシキ	70.0	180度で6分くらい揚げる。 中濃ソースかけて完成。
牛乳	牛乳	206.0	
メンチカツ	メンチカツ	60.0	
	サラダ油	4.0	
	中濃ソース	5.0	
キャベツのサラダ	キャベツ	40.0	キャベツ、きゅうりを適当にカットし、 茹でる。 野菜とドレッシングを混ぜ合わせる。
	きゅうり	10.0	
	イタリアンドレッシング	6.0	
ほたて汁	ベビーほたて	30.0	① 焼きいりこパックでだしをとる。 ② ベビーほたて、冷凍豆腐を入れて煮る。 ③ 長ねぎ以外の野菜を加えて煮込み、 みそで味をつける。 ④ 最後に長ねぎを加える。
	にんじん	8.0	
	だいこん	15.0	
	はくさい	20.0	
	冷凍豆腐	30.0	
	長ねぎ	5.0	
	焼きいりこパック	2.4	
	津軽味噌最上赤	3.5	
津軽味噌最上白	3.5		
りんごゼリー	JFSAりんごゼリーR	30.0	
栄 養 価		写 真	
エネルギー	695 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	27.5 g	ビタミンA	155 μgRE
(15.8 %)	ビタミンB1	0.66 mg
脂質	23.9 g	ビタミンB2	0.54 mg
(30.9 %)	ビタミンC	37 mg
マグネシウム	100 mg	食物繊維	3.1 g
カルシウム	332 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	2.6 mg		
— 地場産物の活用について —			
○ 精白米は黒石産の「ムツニシキ」			
○ 給食では積極的に活用しています。			



