


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	黒石市立黒石東小学校		
対象学校	黒石東小学校	東英小学校	対象人員	647	
ふるさと 産品名	精白米	牛乳	メンチカツ	キャベツ	
	豆腐	大根	白菜	白みそ	
	りんごゼリー				
食材使用数	12		ふるさと産品数	11	
献立名	ごはん	牛乳	メンチカツ	ゆでキャベツ	
	ほたて汁	りんごゼリー			
献立名	材 料 名	分量 g	作 り 方		
ごはん	精白米	70.0	○ 米油で揚げる。 ① 2mmの千切りにする。 ② 茹でた後、冷やす。 ③ にんじん・大根はいちょう切り、白菜・豆腐は食べやすい大きさに切る。 ④ ほたてに酒を半分をかけておく。 ⑤ みそは酒でといておく。 ⑥ 焼きいりこで出汁をとり、煮えにくい材料から煮る。ほたては最後に入れる。 ⑦ みそを加え、味を見る。		
牛乳	牛乳	206.0			
メンチカツ	メンチカツ	60.0			
	米油	5.0			
ゆでキャベツ	キャベツ	50.0			
	中濃ソース				
ほたて汁	ほたて貝	25.0			
	豆腐	30.0			
	にんじん	10.0			
	大根	20.0			
	白菜	15.0			
	焼きいりこ	2.4			
	白みそ	4.3			
	赤みそ	4.3			
りんごゼリー	清酒	6.0			
	りんごゼリー	30.0			
栄 養 価			写 真		
エネルギー	684 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	27.3 g	ビタミンA	155 μgRE		
(16.0 %)	ビタミンB1	0.63 mg		
脂質	23.4 g	ビタミンB2	0.46 mg		
(30.79 %)	ビタミンC	61 mg		
マグネシウム	80 mg	食物繊維	3.7 g		
カルシウム	312 mg	食塩相当量	2.1 g		
鉄	1.8 mg				
— 地場産物の活用について —					
お米は、黒石市で開発された黒石産のムツニシキを使用しています。ほたては陸奥湾で育てられたもの、みそは県産大豆から作られたものを使用しています。					