

報告書1(6月・11月)

実施月日	2024/11/22			
市町村名	黒石市	施設名	黒石市立黒石小学校	
対象学校			対象人員	562
ふるさと産品名	ごはん(黒石産有機ムツニシキ)	チキンみそカツ	キャベツ	人参
	人参	大根	豆腐	根深ネギ
	牛乳			
食材使用数	13		ふるさと産品数	11
献立名	ごはん(黒石産有機ムツニシキ) 牛乳		チキンみそカツ	キャベツの昆布和え
	ほたて汁			

献立名	材料名	分量 g	作り方
ごはん(黒石産有機ムツニシキ)	ごはん 有機ムツニシキ	70.0	キャベツは一口大の大きさ、人参は千切りにし、ポイルし、真空冷却機に入れる。 水気が切れたら、塩昆布、いりごまを野菜と一緒に混ぜあわせる。 ベビーほたてに少量の酒を振りかけておく。 人参、大根はいちょう切り。白菜は一口大、根深ネギは小口切りにする。 ネギ以外の野菜が煮えたら、ほたてと清酒を入れる。火が通ったところに、合わせみそを入れて味をととのえる。
牛乳	牛乳	206.0	
チキンみそカツ	チキンみそカツ	50.0	
こめ油	こめ油	5.0	
キャベツの昆布和え	キャベツ	50.0	
	人参	5.0	
	塩昆布	2.0	
	いりごま	1.0	
ほたて汁	ベビーほたて	25.0	
	清酒	2.0	
	人参	10.0	
	大根	20.0	
	白菜	20.0	
	豆腐	20.0	
	根深ネギ	5.0	
	焼きいりこ	2.4	
	合わせみそ	8.4	
出し昆布	0.1		

栄 養 価		写 真	
エネルギー	660 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	30.4 g	ビタミンA	133 μgRE
(19.6 %)	ビタミンB1	0.51 mg
脂質	21.4 g	ビタミンB2	0.51 mg
(31.10 %)	ビタミンC	29 mg
マグネシウム	90 mg	食物繊維	3.2 g
カルシウム	307 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	2.8 mg		
— 地場産物の活用について —			
・毎月1回黒石産米ムツニシキを使用していますが、11月12月のお米はすべて、黒石産有機ムツニシキの使用となっています。 ・県産野菜が旬の時期には、積極的に県産野菜を納品してもらっています。			



全校のみなさんこんにちは。給食室からお知らせいたします。

今日はふるさと産品給食についてお話しいたします。

今日11月22日の給食はふるさと産品給食のメニューになっています。

ふるさと産品給食とは、青森県産の新鮮で安全な食材をふんだんに使用したメニューです。

メニューを紹介いたします。

ごはんは黒石産有機ムツニシキです。有機とは、農薬や化学肥料に頼らず、太陽、水、土地、そこに生物など自然の恵みを活かした農業のことです。オーガニックともいいます。私たちが家庭や学校給食で食べているお米ももちろん安心、安全なお米ですが、有機栽培されているお米は、より人や地球に優しいお米です。

続いて、ほたて汁です。ほたてはむつ湾産のほたて貝です。鮮度の良いほたて貝を原料としていて、うま味が凝縮しています。みそと豆腐は、県産大豆から作られています。

野菜も青森県産の採れたて野菜です。

チキンみそカツは県産の鶏肉を使用しています。

キャベツの昆布和えは、県産のキャベツと人参をゆでて、水気をきり、塩昆布とごまで和えています。塩昆布の塩味が食欲をそそる一品です。

牛乳は毎朝、弘前市から運搬されています。

いずれのメニューも黒石米のムツニシキがすすみます。

食べることは命のバトンを受け継ぐことです。

私たちは、食べ物の命を食べることによって、命を受け継いでいます。

ですから、残さずに食べて、体も心もしっかり成長していきましょう。

受け継いだ命を大切にすることも、私たちの役割です。

動植物の命をいただきありがとうございます、という感謝の気持ちを忘れずに食事のあいさつ いただきます ごちそうさま をきちんといしましょう。