

報告書1(11月)

実施月日	令和6年11月22日(金)		
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	162名
ふるさと産品名	精白米(ムツニシキ) 牛乳	チキンみそカツ	キャベツ にんじん
	ほたて だいこん	長ねぎ	冷凍豆腐 みそ
食材使用数	10	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	チキンみそカツ 塩昆布和え
	ほたて汁		

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。
牛乳	牛乳	206.0	
チキンみそカツ	チキンみそカツ	60.0	
	サラダ油	4.0	
塩昆布和え	キャベツ	40.0	キャベツ、にんじんを適当にカットし、茹でる。 野菜と塩昆布、ごまを和える。
	にんじん	10.0	
	塩昆布	2.7	
	白いりごま	1.0	
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	7.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	614 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	28.8 g	ビタミンA	193 μgRE
(	18.8 %)	ビタミンB1	0.54 mg
脂質	20.3 g	ビタミンB2	0.54 mg
(	29.8 %)	ビタミンC	31 mg
マグネシウム	106 mg	食物繊維	2.8 g
カルシウム	313 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	2.5 mg		
— 地場産物の活用について —			
積極的に活用しています。また、県内加工品も使用しています。			



～放送～

きょうは、「ふるさと<sup>さんびんきゅうしょく ひ</sup>産品給食の日」です。

わたし<sup>あおもりけん</sup> 私たちの<sup>さんほう</sup>青森県は<sup>うみ</sup>三方を<sup>かこ</sup>海に<sup>いわきさん</sup>囲まれ、<sup>はっこうださん</sup>岩木山や<sup>ゆた</sup>八甲田山など<sup>やまやま</sup>豊かな<sup>みちか</sup>山々が<sup>みちか</sup>身近にあり

<sup>しぜん</sup>自然の<sup>めぐむ</sup>恵みにより、<sup>た</sup>おいしい<sup>もの</sup>食べ物がたくさんあります。

また、いろいろな<sup>ひと</sup>人の<sup>ろうりよく</sup>労力があるおかげでもあります。

きょうは<sup>あおもりけん</sup>青森県や<sup>くろいし</sup>黒石市で<sup>せいさん</sup>生産された<sup>しょくざい</sup>食材を<sup>おお</sup>多く<sup>しょう</sup>使用しています。

どんな<sup>た</sup>食べ<sup>もの</sup>物があるか<sup>かくにん</sup>確認して<sup>あじ</sup>味わって<sup>た</sup>食べましょう。