


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和6年11月22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	646
ふるさと産品名	精白米	牛乳	チキンみそカツ
	キャベツ	にんじん	
	ほたて	豆腐	大根
	白菜	白みそ	
	赤みそ		
食材使用数	12	ふるさと産品数	11
献立名	ごはん	牛乳	チキンみそカツ
	キャベツの昆布あえ		
	ほたて汁		
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。
牛乳	牛乳	206.0	
チキンみそカツ	チキンみそカツ	50.0	
	米油	5.0	
キャベツの昆布あえ	キャベツ	45.0	① キャベツは5mm幅くらいに、にんじんは千切りにする。 ② キャベツ、にんじんを茹でて冷やす。 ③ 野菜と塩昆布を和え、ごまをふる。
	にんじん	5.0	
	塩昆布	2.7	
	いりごま	1.0	
ほたて汁	ほたて	25.0	① 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。 ② ほたてに酒を半分をかけておく。 ③ みそは酒でといておく。 ④ 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。 ⑤ みそを加え、味を見る。
	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	
清酒	3.0		
栄 養 価			写 真
エネルギー	611 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	28.9 g	ビタミンA	199 μgRE
(19 %)	ビタミンB1	0.50 mg
脂質	19.8 g	ビタミンB2	0.44 mg
(29 %)	ビタミンC	28 mg
マグネシウム	92 mg	食物繊維	2.8 g
カルシウム	308 mg	食塩相当量	2.4 g
鉄	3.4 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。			
			

【食育だより】

令和6年度

食育だより

黒石市立
黒石東小学校

11月



食育だより

毎月19日は
食育の日

毎年7月月は食育月間

今月の給食の目標は、「食事のあいさつをきちんとしよう。」です。毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。給食当番・給食を作ってくれる調理員さん・牛乳屋さん・パン屋さん・八百屋さん・農家の人……。いるいるな人が関わって給食が出来ています。命あるものをいただくという感謝の気持ちも忘れないようにしたいものです。

「いただきます」や「ごちそうさまでした」の食事のあいさつは、感謝の気持ちを表す言葉です。心をこめてあいさつしましょう。ご家庭でも声かけをよろしくお願いします。

食事のあいさつってどんな意味があるの？

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

かかった人や命への感謝が込められているよ

ふるさと産品給食の日

11月22日は「ふるさと産品給食の日」です。「ふるさと産品給食の日」は、わたしたちの住んでいる青森県で育った、米・野菜・果物などを知ってもらおう、好きになってほしいという願いから生まれました。この日は、青森県産の食材をたくさんとり入れています。



青森県産のおいしい食材

- ☆ ごはん
【黒石産ムツニシキ】
- ☆ チキンみそカツ
【とり肉】
- ☆ キャベツの昆布あえ
【キャベツ、にんじん】
- ☆ ほたて汁
【ほたて、豆腐、にんじん、大根、白菜】

◎ 給食で使っているみそは、青森県産の大豆から作られたものです。

11月22日(金)

ごはん 牛乳
チキンみそカツ
キャベツの昆布あえ
ほたて汁

【放送資料】

● ふるさと産品給食の日

今日の給食は、チキンみそカツ、キャベツの昆布あえ、ほたて汁です。

今日は、わたしたちの住んでいる青森県で育った、米・野菜・果物などを知ってもらおう、好きになってほしいという願いから生まれた「ふるさと産品給食の日」です。

今日は、青森県で育てられたり作られたりした食材をたくさん使っています。黒石産ムツニシキ、青森県産の野菜に、陸奥湾で育ったほたてが入ったほたて汁など、青森のうま味がつまった献立になっています。大切に食べましょう。