


報告書1(6月・11月)

| 実施月日 | 令和7年6月19日 | | | |
|---|-----------|---------|---|--|
| 市町村名 | 黒石市 | 施設名 | 黒石市立黒石小学校 | |
| 対象学校 | 黒石小学校 | 対象人員 | 558 | |
| ふるさと産品名 | 精白米 | 牛乳 | たまごやき | |
| | 豚肉 | ほたて貝 | ごぼう | |
| | 糸こんにゃく | 豆腐 | | |
| | 赤味噌 | 白味噌 | | |
| 食材使用数 | 15 | ふるさと産品数 | 12 | |
| 献立名 | ごはん | 牛乳 | たまごやき | |
| | ほたて汁 | | きんぴらごぼう | |
| 献立名 | 材料名 | 分量 g | 作り方 | |
| ごはん | 精白米 | 70.0 | スチームコンベクションで加熱する。 ① ごま油で豚肉、糸こんにゃくを炒める。 ② 千切りごぼう、千切り人参を入れて、炒める。 ③ ちくわ、調味料を混ぜ合わせ、仕上げにごまをふりかける。 | |
| | 牛乳 | 206.0 | | |
| | たまごやき | 50.0 | | |
| | きんぴらごぼう | ごぼう | | 25.0 |
| | | 人参 | | 10.0 |
| | | 糸こんにゃく | | 15.0 |
| | | 豚肉 | | 5.0 |
| | | ちくわ | | 5.0 |
| | | いりごま | | 0.3 |
| | | ごま油 | | 0.5 |
| 三温糖 | | 0.3 | | |
| しょうゆ | | 2.5 | | |
| 清酒 | | 2.0 | | |
| みりん | 0.5 | | | |
| ほたて汁 | ほたて貝 | 25.0 | ① 人参、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 ほたて貝に酒を半分かけておく。 ③ 味噌は酒を入れてといておく。 ④ 焼きいりこでだしをとり、煮えにくい材料から煮る。ほたて貝は最後に入れる。 ⑤ 味噌を加え、味をみる。 | |
| | 豆腐 | 30.0 | | |
| | 人参 | 10.0 | | |
| | 大根 | 20.0 | | |
| | 白菜 | 15.0 | | |
| | 長ネギ | 5.0 | | |
| | 清酒 | 3.0 | | |
| | 焼きいりこ | 2.4 | | |
| | 赤味噌 | 4.2 | | |
| | 白味噌 | 4.2 | | |
| 栄養価 | | | 写真 | |
| エネルギー | 580 Kcal | 亜鉛 | 3 mg |  |
| たんぱく質 | 26.9 g | ビタミンA | 209 μgRE | |
| (| 18.6 %) | ビタミンB1 | 0.54 mg | |
| 脂質 | 15.0 g | ビタミンB2 | 0.65 mg | |
| (| 23.30 %) | ビタミンC | 8 mg | |
| マグネシウム | 83 mg | 食物繊維 | 3.6 g | |
| カルシウム | 298 mg | 食塩相当量 | 2.5 g | |
| 鉄 | 3.1 mg | | | |
| — 地場産物の活用について — | | | | |
| お米は、黒石市で開発されたすし米、黒石産のムツニシキを使用しています。毎月1回の使用があります。ほたて貝はむつ湾で育てられたもの、味噌は県産大豆から作られたものを使用しています。 | | | | |

全校のみなさんこんにちは
今日、6月19日の給食は 地産地消で元気あおもり 県民運動 ふるさと産品給食の日のメニューになっています。
メニューを紹介いたします。
ごはんは 黒石産のムツニシキ ほのかな 甘みと 粘りの少ないあっさり感が特徴です
県産たまごを使用した たまごやき
きんぴらごぼうは、ごぼう、糸こんにゃく、豚肉、が県産食材です
ほたて汁は ほたて貝 大根 白菜 豆腐 味噌 を県産食材で使用しています
牛乳は毎朝 弘前市から運ばれています
新鮮、安全な 県産食材たっぷりの 給食には お米や野菜を作っている人など多くの方が関わっています
給食員さんたちも 毎日 今日も残さず食べてほしいと思い 愛情を込めて 給食を作っています
多くの人たちに 感謝の気持ちをもって 食事をいただきましょう