

報告書1(6月)

実施月日	令和7年6月19日		
市町村名	黒石市	施設名	黒石市立六郷小学校
対象学校	六郷小学校	対象人員	157名
ふるさと産品名	精白米(ムツニシキ) 牛乳	たまご焼き	ごぼう 糸こんにゃく
	豚肉	ベビーほたて	白菜 大根 豆腐
	しょうゆ	みそ	
食材使用数	14	ふるさと産品数	12
献立名	ごはん	牛乳	たまご焼き きんぴらごぼう
	ほたて汁		

献立名	材料名	分量 g	作り方		
ごはん	ムツニシキ	75.0	スチームコンベクション100℃、20分		
	牛乳	206.0			
	たまご焼き	Ca厚焼玉子		50.0	
	きんぴらごぼう	ごぼう		30.0	① ごぼうは半分のななめ、にんじんはせん切り、糸こんにゃくは3cmに切り、豚肉は細切り、ねぎはななめ切りにする。 ② 鍋にごま油をひき、①を炒める。 ③ 豚肉に火が通ったら、調味料で味をつけ、仕上げにごまをふる。
		にんじん		15.0	
		糸こんにゃく		15.0	
		豚もも		10.0	
		ねぎ		10.0	
		いりごま(白)		0.5	
		ごま油		2.0	
三温糖		1.0			
ほたて汁	いりこだし	0.2	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。		
	しょうゆ	3.0			
	ベビーほたて	25.0			
	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	620 Kcal	亜鉛	4 mg
たんぱく質	27.6 g	ビタミンA	322 μgRE
(17.8 %)	ビタミンB1	0.64 mg
脂質	19.4 g	ビタミンB2	0.62 mg
(28.16 %)	ビタミンC	12 mg
マグネシウム	107 mg	食物繊維	4.2 g
カルシウム	412 mg	食塩相当量	2.1 g
鉄	2.9 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。



