

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	614	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	たまご焼き	ごぼう	ぶた肉
	糸こんにゃく	油あげ	しょうゆ	ほたて	豆腐
	だいこん	はくさい	赤みそ	白みそ	
食材使用数	15		ふるさと産品数	14	
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	精白米	70.0	○ スチームコンベクションで蒸す。 ① ごぼう・にんじんは千切り、ぶた肉・糸こんにゃく・油あげは食べやすい大きさに切る。 ② ぶた肉をごま油で炒め、清酒をかける。肉に火が通ったら、火が通りにくい材料から炒めていく。 ③ 調味料を入れて、さらに炒め、最後にいりごまを入れる。 ① にんじん・だいこんはいちょう切り、はくさい・豆腐は食べやすい大きさに切る。 ② ほたてに清酒を半分かけておく。 ③ もう半分の清酒でみそを溶いておく。 ④ 焼きいりこでだしをとり、煮えにくい材料から煮る。ほたては最後に入れる。 ⑤ みそを加え、味をみる。
牛乳	牛乳	206.0	
たまご焼き	たまご焼き	50.0	
きんぴらごぼう	ごぼう	25.0	
	にんじん	9.0	
	ぶた肉	5.0	
	糸こんにゃく	15.0	
	油あげ	3.0	
	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	
ほたて汁	みりん	0.5	
	とうがらし	0.0	
	ほたて	25.0	
	豆腐	30.0	
	にんじん	10.0	
	だいこん	20.0	
	はくさい	15.0	
焼きいりこ	2.5		
赤みそ	4.3		
白みそ	4.3		
清酒	5.9		

栄		養		価	
エネルギー	557 Kcal	亜鉛	4 mg		
たんぱく質	24.6 g	ビタミンA	286 μgRE		
(17.7 %)	ビタミンB1	0.54 mg		
脂質	17.2 g	ビタミンB2	0.60 mg		
(27.79 %)	ビタミンC	11 mg		
マグネシウム	107 mg	食物繊維	3.3 g		
カルシウム	409 mg	食塩相当量	2.3 g		
鉄	4.5 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ムツニ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。その他にも、県産の食材をふんだんに使用しています。