

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	黒石市立黒石中学校
対象学校	黒石中学校	中郷中学校	対象人員 715
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	
	大根	白菜	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	95.0	
牛乳	牛乳	206.0	
たまご焼き	たまご焼き	62.5	○ スチームコンベクションで蒸す。
きんぴらごぼう	ごぼう	31.0	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。 ぶた肉に清酒をかけておく。 ③ ぶた肉をごま油で炒め、肉に火がとおったら、火がとおりにくい材料から炒めていく。 ④ 調味料を入れて、さらに炒め、最後にいりごまを入れる。
	にんじん	11.0	
	ぶた肉	6.0	
	糸こんにゃく	18.0	
	油あげ	3.6	
	いりごま	0.4	
	ごま油	0.6	
	三温糖	0.4	
	しょうゆ	3.0	
	清酒	2.4	
	みりん	0.6	
とうがらし	0.0		
ほたて汁	ほたて	30.0	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 ほたてに清酒を半分かけておく。 ③ もう半分の清酒でみそをといておく。 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	36.0	
	にんじん	12.0	
	大根	24.0	
	白菜	18.0	
	焼きいりこ	2.9	
	赤みそ	5.2	
	白みそ	5.2	
	清酒	5.0	

栄 養 価		写 真	
エネルギー	712 Kcal	亜鉛	3 mg
たんぱく質	32.2 g	ビタミンA	327 μgRE
(18.1 %)	ビタミンB1	0.69 mg
脂質	20.2 g	ビタミンB2	0.61 mg
(25.53 %)	ビタミンC	11 mg
マグネシウム	92 mg	食物繊維	4.2 g
カルシウム	449 mg	食塩相当量	2.6 g
鉄	4.8 mg		
— 地場産物の活用について —			
<p>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。</p>			



