


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月19日(水)		施設名	黒石市立黒石小学校	
市町村名	黒石市		施設名	黒石市立黒石小学校	
対象学校			対象人員	527	
ふるさと産品名	精白米	牛乳	さば味噌煮	豚ひき肉	人参
	大根	こんにゃく	大豆水煮	長ネギ	油揚げ
	ごぼう	みそ			
食材使用数	17		ふるさと産品数	12	
献立名	ごはん(有機ムツニシキ) 牛乳		さば味噌煮		大根のそぼろ煮
	白菜とごぼうのみそ汁				
献立名	材料名	分量 g	作り方		
ごはん	有機ムツニシキ	70.0	スチームコンベクションで加熱する ① サラダ油で、豚ひき肉を炒めおろし生姜を加え香りをだす。 ② こんにゃく、人参、大根を加え火を通す。 ③ 戻した乾し椎茸、戻し汁、でんぷん以外の調味料を加え煮る。 ④ 大豆を加える。 ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れる。 ① いちよう切りにした人参、ささがきごぼうをだし汁で煮る。 ② 火が通ったら、油揚げ、白菜を入れる。 ③ 味噌を溶き入れ、小口切りの長ネギを入れて火を通す。		
牛乳	牛乳	206.0			
さばの味噌煮	さば味噌煮	50.0			
大根のそぼろ煮	大根	35.0			
	豚ひき肉	15.0			
	人参	10.0			
	板こんにゃく	20.0			
	乾し椎茸	0.5			
	県産大豆	5.0			
	三温糖	0.6			
	でんぷん	0.5			
	清酒	2.0			
	みりん	0.9			
	おろし生姜	0.3			
白菜とごぼうのみそ汁	しょうゆ	3.0			
	サラダ油	0.5			
	白菜	30.0			
	人参	5.0			
	ごぼう ささがき	10.0			
	長ネギ	5.0			
油揚げ	5.0				
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	581 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	23.2 g	ビタミンA	131 μgRE		
(15.9 %)	ビタミンB1	0.52 mg		
脂質	18.0 g	ビタミンB2	0.59 mg		
(27.80 %)	ビタミンC	12 mg		
マグネシウム	63 mg	食物繊維	3.5 g		
カルシウム	376 mg	食塩相当量	1.9 g		
鉄	2.6 mg				
— 地場産物の活用について —					
お米は黒石市で開発された、有機ムツニシキを使用しています。 11月のごはんは毎日有機ムツニシキです。 旬な県産野菜を納品してもらっています。 味噌、しょうゆは県産品を使用しています。					

全校のみなさんこんにちは
今日、11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。
11月は、人にも地球にも優しい育て方をされた有機ムツニシキです。
県産大豆から作られた味噌を使用しているさばの味噌煮。骨まで食べられるように調理していますので、カルシウムが豊富です。
県産食材をふんだんに使用した、大根のそぼろ煮と、白菜とごぼうのみそ汁は、たっぷりの野菜とたんぱく質を摂取することができます。
牛乳は毎日、弘前市から運ばれています。
私たちが食事をするということは、さまざまな動植物の命をいただいています。
食事の時のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさまでした」という感謝の気持ちをもって食事をしましょう。