

報告書1(11月)

実施月日	令和7年11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	さばのみそ煮	大根 にんじん	
	豚肉 板こんにやく	水煮大豆	ごぼう 油揚げ	
	長ねぎ しょうゆ	みそ		
食材使用数	15	ふるさと産品数	13	
献立名	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 大根のそぼろ煮	
	白菜のみそ汁			
献立名	材料名	分量 g	作り方	
ごはん	ムツニシキ	70.0	スチームコンベクションで蒸す。 ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。 ② 釜に油を入れ加熱し、豚ひき肉と酒を入れて炒める。 ③ 火が通ったら、こんにやく、大根、にんじん、戻したいたけの順に入れる、やわらかくなるまで煮る。(しいたけの戻し汁も入れる) ④ 大豆と調味料を入れて、最後にでん粉でとろみをつける。	
	牛乳	206.0		
	さばのみそ煮	さばのみそ煮ゆのまちつがる味噌赤		40.0
	大根のそぼろ煮	大根		35.0
		にんじん		10.0
		豚ひき肉		15.0
		板こんにやく		20.0
		干しいたけ		0.5
		水煮大豆		6.0
		三温糖		0.8
		精選桜印醤油		3.5
		でん粉		1.5
		清酒		1.0
	素材カいりこだし	0.2		
おろし生姜	0.5			
サラダ油	0.5			
白菜のみそ汁	白菜	30.0	① だしパックでだしをとる。 ② 白菜・油揚げ短冊切り、にんじんせん切り、ごぼう・長ねぎななめ切りにする。 ③ だし汁で煮えにくい材料から煮ていく。 ④ 材料が煮えたらみそを入れ最後に長ねぎを入れ味をととのえる。	
	にんじん	5.0		
	ごぼう	10.0		
	油揚げ	5.0		
	長ねぎ	8.0		
	焼きいりこパック	2.4		
ゆのまちつがる味噌赤	7.0			
栄養価		写真		
エネルギー	597 Kcal	亜鉛	4 mg	
たんぱく質	24.5 g	ビタミンA	208 μgRE	
(16.4 %)	ビタミンB1	0.58 mg	
脂質	19.5 g	ビタミンB2	0.59 mg	
(29.50 %)	ビタミンC	14 mg	
マグネシウム	90 mg	食物繊維	3.7 g	
カルシウム	393 mg	食塩相当量	2.0 g	
鉄	2.4 mg			
— 地場産物の活用について —				
○ 黒石産有機ムツニシキ、県産のさば、野菜で青森県のうま味が つまった献立になっています。				
○ 加工品も県内加工品を使用しました。				



「ふるさと産品給食の日」とは、青森県は、豊かな山・海に囲まれているため、山の幸・海の幸に恵まれています。素敵な環境で育った食べ物をたくさん知って好きになって欲しいという願いから生まれた日です。19日は、青森県産の食材をたっぷり使った献立になっています。肉・魚・野菜・米など作ってくれた人たちに感謝していただきましょう。