

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			
対象学校	黒石東小学校 東英小学校	対象人員			
		615			
ふるさと産品名	精白米	牛乳	津軽みそ使用さばみそ煮	だいこん	ぶたひき肉
	にんじん	こんにゃく	水煮大豆	しょうゆ	ごぼう
	油あげ	ねぎ	赤みそ	白みそ	
食材使用数	16	ふるさと産品数	14		
献立名	ごはん	牛乳	さばみそに	だいこんのそぼろに	
	はくさいのみそ汁				

献立名	材料名	分量g	作り方
ごはん	精白米	70.0	○ ムツニシキ
牛乳	牛乳	206.0	
さばみそに	さばみそに	40.0	○ スチームコンベクションで蒸す。
だいこんのそぼろに	だいこん	35.0	① だいこん・にんじんはいちょう切り、こんにゃくは食べやすい大きさに切る。 ② 干しいたけは水で戻しスライスする。 ③ ひき肉をサラダ油で炒め、清酒をかける。肉に火が通ったら、だいこん、にんじん、こんにゃくを入れてさらに炒める。 ④ 干しいたけ、大豆を入れる。 ⑤ 調味料を入れて煮る。
	ぶたひき肉	15.0	
	にんじん	10.0	
	こんにゃく	20.0	
	干しいたけ	0.5	
	水煮大豆	5.0	
	三温糖	0.6	
	しょうゆ	2.8	
	でん粉	0.5	
	清酒	2.0	
	みりん	0.9	
はくさいのみそ汁	おろししょうが	0.3	① だしをとる。 ② はくさい、にんじん、ごぼう、油あげ、ねぎを食べやすい大きさに切る。 ③ だし汁で煮えにくい材料から煮ていく。 ④ 材料があらかた煮えたらみそを入れ、さらに煮込む。
	サラダ油	0.5	
	はくさい	40.0	
	にんじん	5.0	
	ごぼう	10.0	
	油あげ	5.0	
	ねぎ	8.0	
	焼きいりこ	2.4	
赤みそ	4.3		
白みそ	4.3		

栄		養		価	
エネルギー	557 Kcal	亜鉛	3 mg		
たんぱく質	22.1 g	ビタミンA	205 μgRE		
(	15.9 %)	ビタミンB1	0.53 mg		
脂質	18.8 g	ビタミンB2	0.56 mg		
(	30.4 %)	ビタミンC	16 mg		
マグネシウム	84 mg	食物繊維	3.4 g		
カルシウム	394 mg	食塩相当量	2.1 g		
鉄	2.4 mg				



— 地場産物の活用について —

○黒石産…ムツニシキ(精白米)

○青森県産…津軽みそ使用さばみそ煮、牛乳、だいこん、にんじん  
ねぎ、ぶたひき肉、大豆、ごぼう、みそ、しょうゆ

○県内工場…こんにゃく、油あげ