


報告書1(6月・11月)

実施月日	令和7年11月26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 713
ふるさと産品名	精白米	牛乳	キャベツ
	大根	にんじん	ごぼう
	豆腐	白みそ	赤みそ
食材使用数	11		ふるさと産品数 9
献立名	ごはん	牛乳	さけフライ
	みそけんちん汁		

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	
さけフライ	さけフライ	50.0	○ フライヤーで揚げる。
ゆでキャベツ	キャベツ	60.0	① キャベツを千切りにする。
	卓上ソース	6.0	② キャベツを茹でた後、冷却する。
みそけんちん汁	大根	42.0	① 大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうは
	にんじん	12.0	さがきに、長ねぎは小口切りにする。
	ごぼう	14.4	豆腐はくずしやすい大きさに切る。
	豆腐	36.0	② みそを清酒でといておく。
	長ねぎ	9.6	③ サラダ油でごぼうを炒め、さらに豆腐を
	サラダ油	0.6	入れて炒める。
	焼きいりこ	2.9	④ ③に水を足し、焼きいりこで出汁をとる。
	白みそ	5.2	⑤ 大根・にんじんを加えて煮る。
	赤みそ	5.2	⑥ 食材に火が通ったらみそを入れて味を
	清酒	3.0	みる。最後に長ねぎを入れる。

栄 養 価		写 真
エネルギー	683 Kcal	
たんぱく質	26.9 g	
(15.8 %)	
脂質	18.4 g	
(24.25 %)	
マグネシウム	106 mg	
カルシウム	305 mg	
鉄	4.1 mg	
亜鉛	3 mg	
ビタミンA	171 μgRE	
ビタミンB1	0.66 mg	
ビタミンB2	0.48 mg	
ビタミンC	35 mg	
食物繊維	4.0 g	
食塩相当量	2.1 g	
— 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。豆腐やみそは県産大豆から作られたもの、その他にも県産の食材をふんだんに使用しています。</p>		

【食育だより】

食育だより

黒石市立黒石中学校
令和7年10月31日



急に寒くなりましたが、みなさん、体調をくずしていませんか。これからの季節は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス食中毒が流行しやすい時期です。基本的な食生活習慣「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」をととのえる他、手洗いやうがいを徹底することが必要です。

給食の準備の様子を見ると、エプロンや三角巾を忘れてる人がいます。風邪や食中毒が流行しやすい季節です。今一度、衛生的な服装、ていねいな手洗いを意識しましょう。

給食当番は身支度も大切な仕事です

★ 清潔なエプロンと三角巾をつける

★ マスクをする



★ 長い髪は束ねておく

★ 石けんで、しっかり手を洗う

保護者の方へ

給食当番が終わったら、使用したエプロン・三角巾を持ち帰ります。次回の給食当番で使うために、洗濯・準備をよろしくお願いします。

また、清潔なマスクの持参についても声がけをしておりますとありがたいです。



今日は食育月間

全ての人が心も体も健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにと、食育がすすめられています。

学校給食では、給食が栄養バランスの良い1食の手本となるように、献立を考えています。食べ慣れない物も出るかもしれませんが、ぜひ、食の体験を広げてほしいと願っています。

青森県では、毎年6月と11月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。この機会に、ぜひ日頃の食生活を振り返り、「食」について家族みんなで考えてみましょう。

ご家庭でも、食べることや給食のことなど、話題にしていたけるとありがたいです。



ふるさと産品給食の日

『ふるさと産品給食の日』は、「地産地消で元気あおもり」県民運動として、青森県の農林水産物を取り入れた給食の日です。この日は、青森県産の食材をたくさん取り入れています。青森県は食材の宝庫です。ぜひ、青森の恵みを味わってほしいと思います。

青森県産の食材

- ☆ ごはん
【黒石産ムツニシキ】
- ☆ さばみそ煮
【八戸の漁港で水揚げされたさば】
- ☆ 大根のそぼろ煮
【ぶたひき肉、大根、にんじん、こんにゃく、大豆】
- ☆ キャベツのみそ汁
【キャベツ、にんじん、油あげ】

11月19日(水)

- ごはん 牛乳
- さばみそ煮
- 大根のそぼろ煮
- キャベツのみそ汁



◎ 給食で使っているみそは、青森県産の大豆から作られたものです。

