

(様式3)

令和5年度 かながわ学校給食地場産物利用促進運動実施報告書


献立名	ごはん 赤しそふりかけ 牛乳 さつま揚げと冬野菜の煮物 白菜のおかかあえ 玄米団子
使用した地場産食材	米、牛乳、大根、小松菜、玄米団子の玄米

・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)
 ・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)

・統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施しました。各学校で献立内容を放送したり、給食ひとくちメモや給食クイズなどを配布したりして、お知らせしています。

・「かながわ産品学校給食デー」給食ひとくちメモより
 今日は、かながわ産品学校給食デーです。神奈川県産の米・牛乳・大根・小松菜・玄米が使われています。住んでいる地域で育った食べ物を、住んでいる地域でおいしくいただくことを「地産地消」といいます。新鮮でおいしい、安全・安心、環境にやさしい、地元を応援できるというよさがあります。

献立名から一品、作り方を紹介

	<p style="text-align: center;">作り方・調理のポイント</p> <p>【さつま揚げと冬野菜の煮物】</p> <p>①とり肉と、さつま揚げはひと口大に切り、にんじん、大根、里芋は厚めのいちよう切りに、さやいんげんは茹でて2cm幅に切る。 ②とり肉に酒をふり、なじませる。 ③油をひいた鍋にとり肉を入れて炒め、色が変わってきたらだし汁を入れ、アクをとる。 ④にんじん、大根、こんぶを入れ、大根が透明になるまで煮る。 ⑤里芋、さつま揚げ、調味料を加えて、煮崩れないように注意しながら煮る。 ⑥さやいんげんを加え、ひと混ぜして仕上げる。</p>
--	--

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とり肉(皮つき・もも・むね)	15	26	2.9	1.5	1	4	0.1	0.2	4	0.02	0.02	0	0	0
とり肉(皮なし・もも・むね)	15	18	3.2	0.5	1	4	0.1	0.2	2	0.02	0.02	0	0	0
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
だし汁		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	15	5	0.1	0	4	1	0	0	104	0.01	0.01	1	0.4	0
大根	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.4	0
こんぶ(角切)	2	3	0.2	0	11	13	0.1	0	5	0.01	0.01	0	0.7	0.2
里芋	20	12	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0	1	0.5	0
さつま揚げ	20	28	2.5	0.7	12	3	0.2	0.1	0	0.01	0.02	0	0	0.4
砂糖	1.8	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	4.3	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
さやいんげん	5	1	0.1	0	3	1	0	0	2	0	0.01	0	0.1	0
合計		116	9.7	3.2	42	36	0.8	0.6	117	0.09	0.10	5	2.1	1.2