

(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	大根のそぼろあんかけ丼(発芽玄米ごはん)、牛乳、フライド大根、大根の中華スープ、米粉のガトーショコラ
使用した地場産食材	大根・大根葉(川崎市内産)、長ねぎ(川崎市内産)

- ・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)
- ・地域の農家の野菜(大根・長ねぎ)を使用。
- ・総合的な学習の時間で、5年生が地域の農家の畑で種まき、地域の方と育てた大根を使用。
- ・地域の大根のよさを伝えるために、劇やCM、ポスターなど12班に分かれて活動。その中のレシピ班のメンバーが考えたレシピをもとに献立を作成した。
- ・給食日より、掲示物、放送での料理の紹介を行った。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【大根のそぼろあんかけ丼】

- ①にんにく・しょうがはみじん切り。
大根、玉ねぎは1cm角切り。(葉があれば下茹でして細かく刻む。)
- ②フライパンに、弱火で油を温め、にんにく・しょうがを入れ、香りが出たら、豚ひき肉を入れ強火で炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎを加えてよく炒め、酒を入れ、塩・こしょうをして、大根を入れ炒める。
- ③火が通ってきたら調味料を入れる。大根の葉を入れて、水で溶いた片栗粉をフライパンに回し入れて、とろみがついたら、ごま油で香り付け。
- ⑤ごはんにかけて出来上がり。

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
にんにく	0.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうが	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚ひき肉	40	59	8.6	2.4	2	10	0.3	0.8	1	0.38	0.09	0	0	0
玉ねぎ	27.7	9	0.3	0	4	2	0.1	0	0	0.01	0	2	0.4	0
酒	2.8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
こしょう	少々	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根	29.4	5	0.1	0	6	3	0	0	0	0.01	0	3	0.3	0
オイスターソース	0.9	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
しょうゆ	1.8	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
大根葉	5	1	0.1	0	13	1	0.2	0	17	0	0.01	3	0.2	0
ゆで塩														
片栗粉	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水														
ごま油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		91	9.3	2.9	26	18	0.6	0.8	18	0.40	0.10	8	0.9	0.5