

(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

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| <b>献立名</b>       | チャーハン 牛乳 ジャンボ揚げ餃子 わかめと大根のスープ |
| <b>使用した地場産食材</b> | 大根と大根葉(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)

- ・一口メモ クラス配付
- ・川崎市宮前区東有馬の大根畑の写真 (GIGA端末の共有フォルダーにデータを保存)
- ・事前、後の給食だよりでお知らせ
- ・給食時間の巡回でクラス指導
- ・3年生以上の社会科の授業

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【わかめと大根のスープ】

- ① とり肉はこま切れ、大根は0.5mm厚さのいちょう切りにする。大根葉は下茹でして細かく刻む。
- ② 油で、とり肉を塩・こしょうをふり入れながら色が変わるまで炒める。
- ③ 水を入れアクをとり中華スープの素、大根を入れ煮る。
- ④ しょうゆで調味し、水とき片栗粉でとろみをつけ、わかめと大根葉をちらし、最後にごま油で風味をつけ仕上げる。

| 材料名<br>(1人分)   | 分量<br>g | 栄養成分          |            |         |             |              |         |          |                |              |              |             |           |            |
|----------------|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|------------|
|                |         | エネルギー<br>kcal | たんばく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩相当量<br>g |
| 油              | 0.5     | 5             | 0          | 0.5     | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0          |
| とり肉(皮なし・もも・むね) | 10      | 12            | 2.1        | 0.4     | 1           | 3            | 0.1     | 0.1      | 1              | 0.01         | 0.02         | 0           | 0         | 0          |
| 塩              | 0.7     | 0             | 0          | 0       | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0.7        |
| こしょう           | 0.03    | 0             | 0          | 0       | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0          |
| 水              | 120     | 0             | 0          | 0       | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0          |
| 中華スープの素        | 1.5     | 1             | 0.2        | 0       | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0.01         | 0           | 0         | 0          |
| 大根             | 30      | 5             | 0.1        | 0       | 7           | 3            | 0.1     | 0        | 0              | 0.01         | 0            | 3           | 0.4       | 0          |
| しょうゆ           | 1       | 1             | 0.1        | 0       | 0           | 1            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0.2        |
| 片栗粉            | 1       | 3             | 0          | 0       | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0          |
| 水              | 0       | 0             | 0          | 0       | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0          |
| 生わかめ           | 5       | 1             | 0.1        | 0       | 3           | 1            | 0       | 0        | 1              | 0            | 0            | 0           | 0.2       | 0.1        |
| 大根葉            | 3       | 1             | 0.1        | 0       | 8           | 1            | 0.1     | 0        | 10             | 0            | 0            | 2           | 0.1       | 0          |
| ごま油            | 0.5     | 5             | 0          | 0.5     | 0           | 0            | 0       | 0        | 0              | 0            | 0            | 0           | 0         | 0          |
| 合計             |         | 34            | 2.7        | 1.4     | 19          | 9            | 0.3     | 0.1      | 12             | 0.02         | 0.03         | 5           | 0.7       | 1          |