

(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	あじのかば焼き丼・牛乳・のらぼう菜(川崎市内産)の吸い物・米粉のガトーショコラ
使用した地場産食材	のらぼう菜(川崎市内産)
<p>・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)</p> <p>・自校献立で「のらぼう菜の吸い物」を実施しました。 給食だよりを家庭へ配布しお知らせしました。 ・給食だよりより のらぼう菜は、神奈川県では、川崎市北部・小田原市を中心に栽培されているアブラナ科の葉物野菜です。苦みが少なく、甘みのある柔らかい食感が特徴です。様々な料理に合い、春の味を楽しめます。 この日ののらぼう菜は、川崎市内の農家の方が育てたものを使用します。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介

	<p>作り方・調理のポイント</p> <p>【のらぼう菜の吸い物】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① こんぶ・かつお厚削りでだしをとる。 ② 大根・にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め切りにする。 ③ のらぼう菜は2cmに切り下茹でする。 ④ ①の中にとり肉を入れ、火を通す。 ⑤ 大根・にんじんを柔らかくなるまで煮る。 ⑥ しょうゆを加えて調味する。 ⑦ 長ねぎ・のらぼう菜を加え、火が通ったら完成。
--	--

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
水	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こんぶ	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(けずり節かつお とり肉(皮つき・もも・むね)	5 10	0 18	0 1.9	0 1	0 1	0 2	0 0.1	0 0.1	0 3	0 0.01	0 0.01	0 0	0 0	0 0
大根	15	3	0.1	0	3	2	0	0	0	0	0	2	0.2	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
しょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
長ねぎ	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
のらぼう菜	5	2	0.2	0	5	1	0.1	0	11	0.01	0.01	6	0.2	0
ゆで塩	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		29	2.4	1	13	7	0.2	0.1	83	0.03	0.03	9	0.7	0.7