

(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>	<b>麦ごはん 赤魚のてり焼き 肉じゃが 冬野菜のみそ汁 牛乳</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米、大根(川崎市内産)、ほうれん草(川崎市内産)、牛乳</b>
<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>&lt;配送校に配付している食育指導資料より&gt;                  冬野菜のみそ汁には、「かわさきそだち」の大根とほうれん草を使っています。                  大根の根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜で、旬は10月～3月です。                  昔は、訓読みで「おおね」と呼ばれていましたが、江戸時代になると音読みの「だいこん」という呼び名が定着しました。                  大根の品種は、100種類以上あるといわれています。葉の下の首の部分が緑色の大根は「青首大根」と呼ばれ、最も多く出回っている品種です。                  ほうれん草はシュウ酸が多くあくが強いため、茹でた後、水にさらしてよく絞り、あくを抜いてから食べます。にんじんと同じ緑黄色野菜で、カロテンはもちろん鉄も多く含む野菜で、旬は1月～2月です。</p>	



献立名から一品、作り方を紹介



**作り方・調理のポイント**

**【冬野菜のみそ汁】**  
 <作り方>  
 ①こんぶとかつおのけずり節でだしをとる。  
 ②大根は0.5cm幅のちょう切り、豆腐は1cmのさいの目切り、油揚げは1cmの短冊切り、白菜は1cm幅に切る。  
 ほうれん草は2cmの長さになり下茹でする。  
 ③加熱しだし汁に大根を加え柔らかくなるまで煮る。  
 ④豆腐、油揚げ、白菜を加え煮る。  
 ⑤全体に火が通ったら、一旦火を弱め、みそを加え、最後にほうれん草を加え仕上げます。

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		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こんぶ	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節かつお	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根(市内産)	14	3	0.1	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0.2	0
豆腐	20	12	1	0.6	52	14	1.3	0.1	0	0.02	0.01	2	0.8	0
油揚げ	8	33	1.9	2.8	25	12	0.3	0.2	0	0	0	0	0.1	0
白菜	25	4	0.2	0	11	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	0	0.3	0
赤みそ	5	10	0.5	0.3	7	4	0.2	0.1	0	0	0.01	5	0.2	0.5
白みそ	5	10	0.5	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.3	0.5
ほうれん草(市内産)	9	2	0.2	0	4	6	0.2	0.1	32	0.01	0.02	5	0.3	0
合計		74	4.4	4.0	107	44	2.3	0.7	34	0.04	0.06	12	2.2	1.0