

(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		ツナそぼろごはん(麦ごはん) おひたし 具だくさん!ちゃんこなべ風スープ 牛乳													
使用した地場産食材		米、大根(川崎市内産)、白菜(川崎市内産)、牛乳													
<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><配送校に配付している食育指導資料> 「かわさきそだち」の白菜、大根を使った「具だくさん!ちゃんこなべ風スープ」です。川崎市内の主な産地は高津区・宮前区・麻生区です。 白菜は、ほとんどが水分ですが、カリウムやカルシウムなどの無機質が豊富です。 市場には産地を変えながら通年出荷されていますが、11月から2月頃は甘みをたくわえ、よりおいしくなります。 大根は、青首大根が一番多く出回っていますが、三浦大根やミニ大根、赤や紫色の大根もあります。煮物、サラダ、汁の具、大根おろし、つけものなど、味や食べ方もバラエティに富んでいます。「かわさきそだち」を使った「具だくさん!ちゃんこなべ風スープ」を味わっていただきましょう。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介															
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 40%;">  </div> <div style="width: 55%;"> <p>作り方・調理のポイント</p> <p>【具だくさん!ちゃんこなべ風スープ】 <作り方> ①こんぶとかつおのけずり節でだしをとる。 ②とり肉はこま切れ、にんじんは0.5cm幅のいちょう切り、大根は1cm幅のいちょう切り、豆腐は1cmのさいの目切り、白菜は短冊切り、長ねぎは小口切りにする。 ③加熱しだし汁にとり肉を入れて煮る。 ④にんじん、大根、白菜の芯を入れて煮る。 ⑤野菜に火が通ったら、とり肉団子、調味料を入れる。 ⑥豆腐、白玉もち、長ねぎ、白菜の葉を入れて仕上げる。</p> </div> </div>															
栄養価															
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	0
こんぶ	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節かつお	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0	
大根(市内産)	20	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0	
白菜(市内産)	33	5	0.3	0	14	3	0.1	0.1	3	0.01	0.01	6	0.4	0	
とり肉団子	15	29	2.4	1.6	2	3	0.1	0.2	5	0.01	0.02	1	0.1	0.1	
酒	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
塩	0.9	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.9	
しょうゆ	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
がらスープ	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
豆腐	25	16	1.2	0.7	65	18	1.7	0.1	0	0.03	0.01	0	1.0	0	
白玉もち	20	47	0.8	0.1	1	1	0	0.2	0	0.01	0	0	0.1	0	
長ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0	
合計		124	8.2	2.9	92	34	2.0	0.8	45	0.08	0.06	10	2.1	1.2	