

(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	赤飯 ごま塩 ぶりのてり焼き のらぼう菜のおかかあえ かきたま汁 はっこう乳
使用した地場産食材	米、のらぼう菜(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)

・放送原稿
 卒業と進級のお祝いメニューです。副菜の「のらぼう菜のおかかあえ」に注目してみました。のらぼう菜は東京都の西多摩地方や埼玉県周辺で栽培され、江戸時代にはすでに食べられていた野菜です。川崎へは多摩川を下って多摩区の菅地区へ伝わり、農家で栽培されてきました。のらぼう菜は、「かわさきそだち」として、多くの農家で栽培されるようになり、直売所で購入することができます。様々な栄養素が含まれているので、しっかり食べたい野菜のひとつです。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【のらぼう菜のおかかあえ】

〈作り方〉

- ①にんじんはせん切り、のらぼう菜は3cmの長さに切る。
- ②もやし、にんじん、のらぼう菜は茹でて、水冷し、水気を絞る。
- ③しょうゆ、塩を加熱し、茹でた野菜を入れてあえる。
- ④けずり節をまぶしてさらにあえる。

※食べる直前にあえるとよい。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
もやし	40	6	0.9	0	6	5	0.2	0.1	0	0.02	0.02	4	0.6	0
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0
のらぼう菜	15	5	0.6	0.1	15	4	0.1	0.1	33	0.02	0.04	17	0.6	0
塩	0.24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2.4	2	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.2
けずり節かつお	0.6	2	0.5	0	0	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4
合計		17	2.2	0.1	23	12	0.4	0.2	68	0.04	0.06	21	1.3	0.6