

(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	冬至うどん
使用した地場産食材	市内産だいこん・県産かぼちゃ
・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)	
・献立を活用した指導方法：家庭配布献立表、給食ひとくちメモ、SNS ・授業・学校行事・講演等：無	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①野菜を切る。
にんじん・だいこん-いちょう切り
長ねぎ-2つに渡して1cm程度に切るか、ななめ切り
- ②だしをとる。
- ③冷凍小松菜を下茹でする。
- ④めんを茹でる。
- ⑤肉を炒め、湯、だし、①の野菜と③の小松菜、冷凍かぼちゃを加えて煮たら、さとう・塩・しょうゆ・一味とうがらしで調味する。
- ⑥水溶きでんぷんでとろみをつけ、めんを加える。

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
かんめん	40	133	3.4	0.4	7	8	0.2	0.2	0	0.03	0.01	0	1	0.5
豚肉	15	27	3	1.8	1	3	0.1	0.3	1	0.12	0.03	0	0	0.0
にんじん	4.5	1	0	0	1	0	0	0	31	0	0	0	0.1	0.0
だいこん	12.75	2	0.1	0	3	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0.0
(冷)かぼちゃ	30	23	0.7	0.1	8	8	0.2	0.2	93	0.02	0.03	10	1.3	0.0
いため油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
長ねぎ	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0.0
(冷)小松菜	15	2	0.2	0	26	2	0.4	0	39	0.01	0.02	6	0.3	0.0
かつお厚削り	1.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
さとう	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
しょうゆ	6	5	0.5	0	2	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.9
一味とうがらし	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
でんぷん	3.5	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0
合計		219	7.9	3.3	49	26	1.0	0.8	164	0.2	0.10	17	3.0	1.9