

(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	わさび菜めし、牛乳、揚げ魚の甘酢あえ、ごまあえ、みそ汁
使用した地場産食材	米、牛乳、キャベツ、わさび菜(市内産)、三太郎大根(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>・当日使用する「わさび菜、大根」を作った農家の方をゲストティーチャーに招き、1年生を対象に「やさいはどこからきたの?」と題して授業を実施。鎌倉市の農業の特徴や実際に野菜を育てる工夫などについて知ること、食料を生産する方へ感謝も気持ちをもつとともに、野菜への興味関心や親しみを高め、進んで野菜を食べようとする気持ちを育むことをめざした。 ・全校児童へは、給食の一口メモを通して地場産食材について紹介した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

みそ汁

- ①かつお節厚削りでだし汁を作る。
- ②わかめを水洗いし、戻しておく。
- ③少量のだし汁でみそを溶かす。
- ④釜にだし汁・大根を入れ加熱し、油抜きした油揚げを入れ、アクをとる。
- ⑤火が通ったら③のみそ・わかめを入れ火を止める。

ポイント:三太郎大根の緻密でみずみずしい肉質をいかすために、大根は繊維に沿ってせん切りに。加熱してもシャキッとした歯ごたえが楽しめます。

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
水	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
かつお節(中厚)	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根	40	6	0.2	0	9	4	0.1	0	0	0.01	0	0.1	0.5	0
油揚げ	5	19	1.2	1.7	16	8	0.2	0.1	0	0	0	0	0.1	0
白みそ	10	18	1.3	0.6	10	8	0.4	0.1	0	0	0.01	0.2	0.5	1.2
乾燥カットわかめ	0.5	1	0.1	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0.2	0.1
合計		44	2.8	2.3	39	22	0.7	0.2	1	0	0	0.3	1.3	1.3