

(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	栄養みそ汁
使用した地場産食材	だいこん
・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)	
全国学校週間中、テーマを「給食の歴史」と題し、明治・大正・昭和・現代の給食を紹介し出来るだけ当時の給食を再現した。 その中で大正時代の「栄養みそ汁」に地場産を活用して実施。 関東大震災で食事が思うように摂れない子どもたちに栄養満点の具たくさんのみそ汁をふるまったことを伝えた。 納品出来る地場産が少なかったなので今後は、農家の方に情報を早めに提供し納品出来る地場産を確保したい。	



作り方・調理のポイント

- ①かつおだしパック、昆布でだしを取っておく。
- ②にんじん、だいこんはいちょう切り、じゃがいもは厚いちょう切り、長ねぎは 小口切りにする。
- ③生揚げは、切って油抜きしておく。
- ④だしに野菜を入れ火が通ったら生揚げを加え煮る。
- ⑤みそで味を調える。
- ⑥最後に長ねぎを加える。

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
にんじん	5	2	0	0	1	1	0	0	36	0	0	0	0.1	0
だいこん	20	3	0.1	0.1	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
じゃがいも	30	18	0.5	0.1	6	0.1	0.1	0	0	0.03	0.01	8	2.7	0
生揚げ	25	36	2.7	2.8	60	14	0.7	0.3	0	0.02	0.01	0	0.2	0
赤みそ	4	7	0.5	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0.2	0.5
白みそ	4	7	0.5	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0.2	0.5
長ねぎ	10	4	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
かつおだしパック	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
だし昆布	0.1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		77	4.4	3.4	86	25.1	1.2	0.3	37	0.06	0.02	11	4	1