

(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

<b>献立名</b>	「ざまりん給食」巻きずし、牛乳、魚のごま揚げ、さつま芋汁、みかん
<b>使用した地場産食材</b>	市内産:米、さつまいも、小松菜、ねぎ、味噌 県産:手巻きずし、大根葉、牛乳、みかん
<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市内産米の成長記録を4月から米の成長に合わせて校内に掲示した。</li> <li>・11月1日市制記念日に合わせて、座間市の特色ある給食として、お祝い給食として実施した。</li> <li>・資料を作成し、クラス配布した。</li> <li>・座間市の特色ある給食「ざまりん給食」の動画を作成し、給食時間に視聴した。</li> <li>・給食だよりに掲載し、家庭配布と共に学校HPに掲載した。</li> </ul>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【さつま芋汁】

- ①煮干しとさば節で出汁をとる
- ②さつま芋、人参はいちょう切り。ねぎは小口切り。白菜、小松菜は1.5cm幅くらいに切る。
- ③出汁を沸かし、人参、さつま芋、白菜、小松菜、ねぎの順に入れ、最後に味噌を溶き入れて味を調えて完成。

さつま芋がメインの汁なので、少し大きめに切って存在感を出します。

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
さつまいも	30	37	0.3	0.1	10	7	0.2	0.1	1	0.03	0.01	8	0.6	0.0076
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	32	0	0	0	0.1	0.005
ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
はくさい	25	3	0.2	0	10	2	0.1	0	2	0.01	0.01	4	0.3	0.0025
こまつな	5	1	0.1	0	8	1	0.1	0	12	0	0.01	2	0.1	0.0025
赤みそ	5	9	0.6	0.3	6	4	0.2	0.1	0	0	0	0	0.2	0.602
白みそ	3	5	0.3	0.2	3	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.348
煮干し	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
さば節	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		59	1.6	0.6	40	17	0.7	0.2	47	0	0	15	1.5	1