

(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>	<b>五目寿司 牛乳 鱈の照り焼き 豆腐きのこ汁 クルリンゼリー</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>精白米、ほうれん草、大根</b>
<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>・各小学校栄養教諭、学校栄養職員、栄養士による指導資料の配付、放送          ・献立表や給食だよりへの掲載          ・市制記念日である3月1日に伊勢原産のほうれん草を使用した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



**作り方・調理のポイント**

- 1 材料を切る。  
 にんじん、大根・・・いちょう切り しめじ・・・小房に分ける  
 えのきたけ・・・3cm幅に切る 豆腐・・・角切り  
 長ねぎ・・・小口切り ほうれん草・・・3cm幅に切り、下ゆでする
- 2 煮干しでだしをとる。
- 3 だし汁でにんじん、大根、しめじ、えのきたけを入れて煮る。
- 4 豆腐、長ねぎを入れ、最後にほうれん草を入れて調味料で味を調える。

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	10	4	0.1		3	1			72	0.01	0.01	1	0.3	
大根	15	2	0.1		4	2						2	0.2	
しめじ	10	2	0.3	0.1		1	0.1	0.1		0.02	0.02		0.4	
えのきたけ	5	2	0.1			1	0.1			0.01	0.01		0.2	
豆腐	40	22	2.1	1.4	30	20	0.5	0.2		0.04	0.02		0.4	
長ねぎ	10	4	0.1		4	1			1	0.01		1	0.3	
ほうれん草	10	2	0.2		5	7	0.2	0.1	35	0.01	0.02	4	0.3	
塩	0.2													0.2
しょうゆ	3	2	0.2		1	2	0.1							0.4
煮干し	2													
水	90													
合計		40	3.2	1.5	47	35	1	0.4	108	0.06	0.08	8	2.1	0.6