

(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	さつま汁
使用した地場産食材	さつま芋、にんじん、だいこん、長ねぎ
<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><給食メール> 今日のお話は「さつま芋」についてです。さつま芋は、アサガオ科と同じヒルガオ科という仲間の植物で、暖かい地域では、アサガオに似た薄いピンク色の花が咲きます。さつま芋は、荒れている土地でも育つ強い植物で、昔からお米がとれない時や戦争中で食べ物が足りなくなった時など、お米の代わりに食べられてきました。食物せんいやビタミン、ミネラルも多く含まれるので、しっかり食べて体のエネルギーに変えましょう。 今日の給食は、神奈川県産の食材を使った「神奈川県産献立」です。地域の食材をおいしくいただきますしょう。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

作り方

- ①こんにゃくは角薄切りにし、あく抜きをする。
- ②ごぼうは薄切りにし、水にさらしておく。にんじん、だいこんは3mm厚、
- さつま芋は1cm厚のいちょう切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ③サラダ油で鶏肉、ごぼうを炒めて水を入れる。
- ④にんじん、だいこん、こんにゃく、和風だしを入れる。
- ⑤さつま芋を入れる。
- ⑥長ねぎ、味噌を入れる。

調理のポイント

さつま芋が煮くずれないように火を通す。
 味噌を沸騰させすぎると、香りが飛んでしまうので、火加減に注意す

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
サラダ油	0.5	5		0.5										
鶏肉(小間切れ)	20	40	3.2	2.8	1	4	0.1	0.3	8	0.01	0.04	1		
ごぼう	8	5	0.1		4	4	0.1	0.1					0.5	
にんじん	10	4	0.1		3	1			150	0.01			0.3	
だいこん	15	3	0.1		4	2						2	0.2	
こんにゃく	8				3								0.2	
和風だし	1.5	3	0.3		3								0.7	
さつま芋	25	33	0.3	0.1	10	6	0.2	0.1	1	0.03	0.01	7	0.6	
長ねぎ	5	1			2	1						1	0.1 0.2	
甘味噌	2	4	0.3	0.1	2	2	0.1						0.1 0.1	
辛味噌	1	2	0.1	0.1	1	1								
合計		100	4.5	3.6	33	21	0.5	0.5	159	0.1	0.1	11	2 1	