

(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	たけのこごはん 牛乳 若鶏のしそ天ぷら ほうれん草のおかか和え さつまい													
使用した地場産食材	たけのこ 米 牛乳 新玉ねぎ 長ねぎ さつまいも													
<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>給食時の校内放送で、神奈川県産の食材について伝えた。 特にたけのこは春が旬で、生のたけのこが出回る期間は非常に短いので、松田中学校でもたけのこごはんは年に一度のメニューとなっている。 また、新玉ねぎも、神奈川県西部で春に収穫される下中たまねぎで、辛味が少なくみずみずしくて甘味があるが、水分が多く保存がきかないので旬のこの時期にしか味わえないものである旨を伝えた。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真							作り方・調理のポイント							
							<p>〈たけのこごはん〉</p> <p>①白米を酒、醤油を加えた水でかために炊飯する ②ゆでたけのこ、油揚げを薄切りにする ③鍋に煮汁を煮立てて鶏ひき肉を入れてほぐし、②を加えてさらに煮詰める ④①に③を合わせて軽くまぜてできあがり</p>							
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
たけのこごはん														
米	100	356	6.1	0.9	5	23	0.8	1.4	0	0.08	0.2	0	0.5	0
酒	2	2.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	2	1.4	0.2	0	0.6	1.3	0	0	0	0.02	0	0	0	0.3
たけのこ	30	6.9	0.8	0.1	5.7	1.2	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0.7	0
油揚げ	10	38.6	1.9	3.3	30	13	0.4	0.2	0	0	0	0	0.2	0
鶏ひき肉	30	60	4.9	4.2	1.5	5.7	0.1	0.5	11.7	0.01	0.05	0.9	0	0
醤油	2	1.4	0.2	0	0.6	1.3	0	0	0	0.02	0	0	0	0.3
砂糖	2	7.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	2	2.2	0	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
生姜	1	0.4	0	0	0.01	0.01	0	0	0	0	0	1	0	0
合計		476.8	14	8.5	44	46	1.4	2.2	12	0.1	0.3	1.9	1.4	0.6