

(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	ごはん、カジキのステーキ、マヨネーズ和え、豆腐と大根のスープ、牛乳
使用した地場産食材	こめ、メカジキ、だいこん、ぎょうにゅう
・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)	
ぱくぱくだよりに使用食材の産地と地場産物についての説明を記載し、各クラスに配付と食堂前に掲示をした。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①だいこんは厚さ5mmのいちょう切り、だいこん葉は2cm幅、ねぎは小口に切る。
- ②だいこん葉を下茹でする。
- ③だいこん、ベーコン、冷凍豆腐を煮る。
- ④食塩、こしょう、コンソメ、しょうゆで調味し、ねぎと②のだいこん葉を加える。
- ⑤片栗粉を分量外の水で溶かし、④に加える。

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
冷凍豆腐	35	22	1.7	0.9	91	25	2.3	0.2	0	0.04	0.02	0	1.4	0
だいこん	50	8	0.2	0.1	12	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	6	0.7	0
だいこん葉	10	2	0.2	0	26	2	0.3	0	33	0.01	0.02	5	0.4	0
ベーコン	7	28	0.9	2.7	0	1	0	0.1	0	0.03	0.01	2	0	0.1
ねぎ	10	4	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
こしょう	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
コンソメ	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
しょうゆ	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
水	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
片栗粉	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		71	3.4	3.7	134	35	2.7	0.4	34	0.10	0.06	14	2.8	0.9