

(様式3)

令和3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>なら茶めし(十穀米)、ごま塩、牛乳、いかの吉野揚げ、芋煮汁</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米、牛乳、大根、小松菜(川崎市内産)</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>・統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施しました。各学校で献立に関するクイズや、給食ひとくちメモなどを配布しお知らせしています。</p> <p>・「かながわ産品学校給食デー」給食ひとくちメモより          今日、神奈川県でとれた食材を多く使った「かながわ産品学校給食デー」です。米・牛乳・大根・小松菜の4種類を使用します。芋煮汁に大根と小松菜を入れました。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



**作り方・調理のポイント**

**【芋煮汁】**

- ①けずり節かつおでだしをとる。
- ②とり肉はこま切れ、ごぼうは斜めに切って水にさらし、あく抜きをする。長ねぎは斜め切り、にんじん、大根、里芋はいちょう切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。小松菜は下ゆでしてから2cm長さに切る。
- ③だし汁にとり肉を入れ、あくを取りながら煮る。
- ④ごぼう、にんじん、大根、里芋、しめじを入れて煮、調味料を加える。
- ⑤豆腐を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥長ねぎ、小松菜を入れて仕上げる。

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
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とり肉(皮つき もも むね)	10	18	1.9	1	1	2	0.1	0.1	3	0.01	0.01	0	0	0
とり肉(皮なし もも むね)	10	12	2.1	0.4	1	3	0.1	0.1	1	0.01	0.02	0	0	0
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
大根(県内産)	20	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
里芋	20	12	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0	1	0.5	0
しめじ	10	2	0.3	0.1	0	1	0.1	0.1	0	0.02	0.02	0	0.3	0
みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
しょうゆ	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
豆腐	20	16	1.4	1.0	19	11	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0
片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
長ねぎ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
小松菜(市内産)	5	1	0.1	0	9	1	0.1	0	13	0	0.01	2	0.1	0
<b>合計</b>		<b>84</b>	<b>6.8</b>	<b>2.5</b>	<b>47</b>	<b>32</b>	<b>0.9</b>	<b>0.5</b>	<b>87</b>	<b>0.09</b>	<b>0.09</b>	<b>7</b>	<b>2.1</b>	<b>1.0</b>