


(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>	ごはん、韓国風味付けのり、牛乳、ジャンボ餃子、大根と長ねぎの中華スープ、みかん
<b>使用した地場産食材</b>	米、牛乳、炒めたまねぎ、白菜、大根(川崎市内産)、カットわかめ(乾燥)、みかん
・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)	
・自校献立で川崎市内産の野菜を使用した献立を実施しました。 ・給食だよりに市内産食材を使用することを記載し、家庭へも周知しました。 ・給食時間に児童向けのひとくちメモを配布し、校内放送でも周知しました。	

献立名から一品、作り方を紹介

	<p><b>作り方・調理のポイント</b>  <b>【大根と長ねぎの中華スープ】</b>                  ①とり肉はこま切れ、大根は短冊切り、長ねぎは斜め切りにする。                  ②鍋に油、とり肉を入れ、よく炒める。                  ③水を入れ、沸いたらあくをとる。                  ④大根を入れて煮る。                  ⑤調味し、長ねぎを入れ、ひと煮立ちしたらわかめを加える。                  ⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油、白いりごまを入れて仕上げ</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
油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とり肉(皮なし)	20	24	4.2	0.7	1	5	0.1	0.3	3	0.02	0.03	1	0	0
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根(市内産)	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.4	0
粗塩	0.8	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.8
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中華スープの素	1	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
長ねぎ	15	5	0.2	0	5	2	0.1	0.1	1	0.01	0.01	2	0.4	0
乾燥わかめ	0.4	0	0.1	0	3	4	0	0	3	0	0	0	0.1	0.1
〔片栗粉	1	3	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
ごま油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白いりごま	0.3	2	0.1	0.2	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		51	5.0	1.9	20	17	0.3	0.4	7	0.04	0.04	6	0.9	1.1