

(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

献立名	ごはん、ハンバーグたまねぎソース、じゃが芋の和風あえ、冬野菜のみそ汁、牛乳
使用した地場産食材	米、にんじん(川崎市内産)、大根(川崎市内産)、白菜(川崎市内産)、 長ねぎ(川崎市内産)、牛乳

・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)等)

<食育資料より>

今日の「じゃが芋の和風あえ」は、「かわさきそだち」のにんじんを使っています。

にんじんは、根の部分を食べる根菜で、緑黄色野菜です。

旬は4月～7月と、11月～12月で、主な原産地は、アフガニスタンあたりといわれています。ヨーロッパで品種改良されたものが、明治時代に入ってきたことがきっかけで日本に定着したそうです。にんじんに多く含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変換され免疫機能や肌の調子をととのえる働きをします。

「かわさきそだち」のにんじんを使った「じゃが芋の和風あえ」を味わって食べましょう。



献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【じゃが芋の和風あえ】

- ①じゃが芋は2cmのさいの目切り、にんじんは太めのせん切りにする。
- ②乾燥芽ひじきは水に5分から10分浸した後、水を何回か替えながら洗い、水気を切る。
- ③水からじゃが芋、にんじんをゆで、火が通ったらむきえだ豆を入れてゆでる。
- ④鍋にごま油、②のひじきを入れて炒める。
- ⑤調味料を入れて煮る。
- ⑥③のじゃが芋、にんじん、むきえだ豆を入れて混ぜる。
- ⑦かつお節をまぶし、仕上げる。

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
ごま油	0.4	4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
乾燥芽ひじき	0.4	1	0	0	4	3	0	0	1	0	0	0	0.2	0
しょうゆ	2.8	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4
酒	2.1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	2.1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
「じゃが芋」	56	43	1.0	0.1	2	11	0.2	0.1	0	0.05	0.02	16	5.0	0
「にんじん(市内産)」	10	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
「むきえだ豆」	5	7	0.6	0.3	4	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	1	0.2	0
かつお節	0.8	3	0.6	0	0	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
合計		71	2.5	0.8	14	22	0.5	0.2	71	0.07	0.04	18	5.6	0.4