

(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	ツナそぼろごはん(麦ごはん)、おでん、塩だれ野菜、牛乳
使用した地場産食材	米、大根、白菜(川崎市内産)、ほうれん草(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・団体名も)等)

<食育資料より>

かながわ産品学校給食デーです。今日の献立の「米」「牛乳」、おでんの「大根」は神奈川県内産です。また、塩だれ野菜の「白菜」「ほうれん草」は川崎市内産「かわさきそだち」です。白菜は英語で「チャイニーズ・キャベツ」ともいわれるように中国原産の野菜です。また、ビタミンCが多く含まれ、免疫力を向上させるので風邪の予防にもなります。ほうれん草はビタミン、ミネラルを豊富に含む代表的な緑黄食野菜です。白菜、ほうれん草ともに高津区、宮前区、麻生区の畑で収穫されたものです。ぜひ味わってください。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【塩だれ野菜】

- ①白菜は葉と芯に分け2cm幅、ほうれん草は2cm長さに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、もやし、白菜、ほうれん草の順に入れてゆでる。水を何回か替えながら冷まし、水気を切る。
- ③器にごま油、白すりごま、白いりごま、塩を入れてよく混ぜ、塩だれを作る。
- ④②の野菜を③の塩だれであえる。

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
もやし	15	2	0.3	0	2	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.2	0
白菜(市内産)	45	6	0.4	0.1	19	5	0.1	0.1	4	0.01	0.01	9	0.6	0
ほうれん草(市内産)	5	1	0.1	0	2	3	0.1	0	18	0.01	0.01	3	0.1	0
ごま油	0.8	7	0	0.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白すりごま	0.75	4	0.2	0.4	9	3	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
白いりごま	0.75	4	0.2	0.4	9	3	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0
粗塩	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
合計		24	1.2	1.7	41	16	0.5	0.2	22	0.03	0.03	14	1.1	0.4