

(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>味覚ごはん(ごはん)、ししゃものから揚げ、みそ汁、牛乳</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米、さつま芋(川崎市内産)、大根、牛乳</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>生徒に地場産食材の良さを伝えるため、給食だよりや一口メモなどで紹介しています。今回は、秋の味覚として、川崎市内産のさつま芋を使用しました。さつま芋の甘みやホクホクとした食感を生かし、混ぜごはんにすることで、彩りよく仕上がりました。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【味覚ごはん】

- ①さつま芋は1.5cm幅のいちょう切り、とり肉はこま切れにする。つきこんにゃくは長さ3cmに切り、下ゆです。油揚げは油抜きし、短冊切りにする。にんじんは長さ3cmのせん切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。
- ②米は、さつま芋、水、Aのしょうゆを入れて炊飯する。
- ③鍋に油、とり肉を入れて炒める。つきこんにゃくを加えて更に炒める。
- ④水、調味料を入れて煮る。
- ⑤油揚げ、にんじん、しめじを入れて煮る。
- ⑥味が染みたら、炊き上がった②のご飯に混ぜる。

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
精白米	90	322	5.5	0.8	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0
さつま芋(市内産)	35	47	0.4	0.1	13	8	0.2	0.1	1	0.04	0.01	10	0.8	0
水	適量	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ(A)	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とり肉(皮なし・もも・むね)	39	48	8.3	1.4	2	11	0.2	0.5	5	0.04	0.06	1	0	0.1
つきこんにゃく	19.5	1	0	0	8	0	0.1	0	0	0	0	0	0.4	0
水	適量	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
酒	1.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	2.6	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
しょうゆ(B)	4.5	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7
油揚げ	7	29	1.6	2.4	22	11	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0
にんじん	13	5	0.1	0	3	1	0	0	90	0.01	0.01	1	0.3	0
しめじ	19.5	3	0.5	0.1	0	2	0.1	0.1	0	0.03	0.03	0	0.6	0
合計		476	16.9	5.3	55	58	1.6	2.2	96	0.19	0.14	12	2.7	1.4