

(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	麦入りごはん、牛乳、白身魚のあんかけ、豚汁、おひたし
使用した地場産食材	にんじん、ごぼう、だいこん、さといも、長ねぎ
<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>・献立表、盛り付け表で市内産食材を周知。 ・給食時間の放送で、市内産、県内産食材を周知。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【豚汁】

- ①ごぼうはさがき、にんじん・だいこんはいちょう切り、さといもは厚めのいちょう切り、長ねぎは小口切り、こまつなは短冊切り、木綿豆腐はさいの目切りにする。
- ②こまつなをゆでて、ざるにあけておく。
- ③ごぼうをさっと炒めて、水を加える。
- ④豚肉、にんじん、だいこん、さといもを煮て、あくをとる。
- ⑤木綿豆腐、長ねぎを加えて煮る。
- ⑥溶いた味噌を加える。
- ⑦小松菜を加える。

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
水	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごぼう	8	5	0.1	0	4	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.5	0
豚肉(肩・こま)	15	32	2.8	2.2	1	3	0.1	0.4	1	0.1	0.03	0	0	0
にんじん	8	3	0.1	0	2	1	0	0	58	0.01	0	0	0.2	0
だいこん	20	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
さといも	20	12	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0	1	0.5	0
和風だしの素	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
赤味噌	5	9	0.7	0.3	7	4	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.2	0.7
白味噌	3	6	0.4	0.2	3	2	0.1	0	0	0	0	0	0.1	0.4
木綿豆腐	20	14	1.3	0.8	17	26	0.2	0.1	0	0.1	0.01	0	0.1	0
長ねぎ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0.1	0	1	0.3	0
こまつな	10	1	0.2	0	17	1	0.3	0	26	0.1	0.01	4	0.2	0
合計		89	6.1	3.5	62	48	1.1	0.8	86	0.4	0.1	8	2.4	1.1