

(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>ご飯 牛乳 鶏肉の南部焼き 切干大根の含め煮 吉野汁</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米 切干大根 大根 小松菜 里芋</b>

- ・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)
- ・各小学校栄養教諭および栄養士による指導資料の配付、放送
- ・献立表や給食だよりへの掲載

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

<吉野汁>

- ①大根、人参は皮をむき5mmのちょう切り、竹輪は輪切り、里芋は皮をむき1cmのちょう切りして水にさらす。
- ②こんにゃくは色紙切り、小松菜は3cm幅のざく切りにしてそれぞれ下茹でする。
- ③鯖節でだしをとり、だし汁に一口大の鶏肉、大根、人参、こんにゃく、竹輪、里芋の順に入れて煮る。
- ④小松菜を入れる。
- ⑤調味料を入れて味を調える。
- ⑥水でといたでんぷんでとろみをつける。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価 ※2020年版(八訂)で算出												
		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
鶏むね肉皮なし	5	5	1.2	0.1		1				0.01	0.01			
大根	25	4	0.1		6	3	0.1	0.1		0.01		3	0.4	
人参	10	4	0.1		3	1			72	0.01	0.01	1	0.3	
こんにゃく	10	1			4								0.2	
白焼き竹輪	10	13	1.1	0.3	2	2			1		0.01			0.2
里芋	35	19	0.5		4	7	0.2	0.1		0.03	0.01	2	0.8	
小松菜	5	1	0.1		9	1	0.1		13	0.01	0.01	2	0.1	
塩	0.6													0.6
醤油	2.5	2	0.2		1	2								0.4
でんぷん	1	3												
鯖厚削り節	2													
水	110													
合計		52	3.3	0.4	29	17	0.4	0.2	86	0.1	0.1	8	1.8	1.2