

(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・やまゆりポークシュウマイ・コチョリキムチ・芋煮汁・みかん
使用した地場産食材	米・牛乳・やまゆりポークシュウマイ・里芋・大根・白菜・みかん

(放送資料一部抜粋です)
 かながわ産品学校給食デーとは自分たちの住んでいる近くでとれる食材をたくさん使って食べようと呼びかける日です。地産地消という言葉もよく耳にしたいと思います。私たちの住んでいる近くでも美味しく、健康に良いいろいろな食材があります。遠くから運んでくるにはたくさんのガソリンも必要なので、地産地消は地球環境を守ることにもつながります。きょうの、みかんは南足柄市産のたか畝栽培された青島みかんです。はね出しみかんを中沼地区の小泉農園さんから頂きました。はね出しとは、農家さんが出荷をする時に形が不揃いだったり傷がついたものを売り物にならないからと選別したもので、そのはね出しといってもおいしさはかわりません。
 畝とは、畑に種をまいたり苗を植える時に土を盛り上げたところ、たねや苗のベッドの役割をします。みなさんも野菜作りをする時に畝作りをしたことがありますか。普通の畝は地面からの高さが5～10cm、たか畝というのは高さが10cm以上、小泉さんの畑はおよそ15cmあるそうです。たか畝にすると、みかんの木の水分が少なくなり、少ない水分でしっかりみかんを大きくしようと頑張るので、できたみかんは甘さが増してくるそうです。

献立名から一品、作り方を紹介

作り方・調理のポイント

コチョリキムチ(韓国風白菜の浅漬け)

- ①白菜は2cm、人参はせん切りにし、茹でる。
- ②桜エビは乾煎りする
- ③ごま油・キムチの素・しょう油を火にかける。
- ④茹でた野菜に調味料を加えよく和える。
- ④野菜に味がなじんだら桜エビを合わせて出来上がり。

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 μgRE	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 g
白菜	30	4	0.2	0	13	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	3	0.4	0
人参	5	2			1	1			29				0.1	
もやし	30	9	1.1	0.5	7	7	0.2	0.1	0	0.02	0.02	1	0.7	0
桜エビ	1	3	0.6	0	20	3	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.5	4	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
キムチの素	0.5	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
濃い口しょうゆ	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
合計		25	2.1	1	42	15	0.3	0.2	32	0	0	4	1.2	0.3