


(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	発芽玄米ごはん 牛乳 いも煮 なます風サラダ
使用した地場産食材	豚肉(県内産)ねぎ(葉山産)こんにゃく(葉山産)牛乳(県内産)三浦大根(三浦市産)
<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>「かながわ産品デー」として、お昼の校内放送にて給食委員会の児童が、葉山町で採れたものを使っていることや、山形県の郷土料理の「いも煮」について説明した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①野菜はすべて洗い、食べやすい大きさに切っておく。
- ②こんにゃくは下茹でしておく。ごろっとした大きさに切っておく。
- ③かつお節・さば節で出しを取っておく。
- ④出しと水を併せて、調味料を入れて豚肉→こんにゃくを煮る。
- ⑤あくをとりながら、さといもを加える。
- ⑥ねぎを加え中心温度を測り、味を調べて出来上がり。

*添付写真の牛乳の位置が間違っていることと、トレイなしのものです。申し訳ありません。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
豚小間	40	73	8.2	4.1	2	10	0.3	0.8	2	0.36	0.08	0	0	0.04
さといも	40	20	0.5	0	2	7	0.2	0.1	0	0.02	0.01	2	0.8	0
ねぎ	25	7	0.1	0	8	3	0.1	0.1	1	0.01	0.01	3	0.6	0
こんにゃく	20	1	0	0	14	1	0.1	0	0	0	0	0	0.6	0
三温糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
日本酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	7	5	0.5	0	399	2	5	0	0	0	0.01	0	0	1
さば・かつお節	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
合計		114	9.3	4.1	425	23	5.7	1	3	0.4	0.1	5	2	1.2