

(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>ごはん、牛乳、クッパ、春巻き、野菜の中華和え</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>人参、切干大根、小松菜</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>・町内産野菜と県産野菜を紹介した「給食だより増刊号」を町内小中学校の学級に配布した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント  
クッパ

- ①豚肉におろししょうが、おろしにんにく、酒をもみこむ。
- ②湯を沸かし、肉を入れる。
- ③人参、たけのこを短冊切りにし、たけのこは下茹でし加える。
- ④干し椎茸、切干大根をもどし、加える。白菜キムチも汁ごと使用する。
- ⑤調味料をいれ、でんぷんでとろみをつける。
- ⑥小松菜を切り、下茹でしたものを入れ仕上げる。

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 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
豚こま切れ肉	30	65	5.6	4.4	1	6	0.2	0.8	69	0.2	0.07	1	0	0
おろしにんにく	0.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
おろししょうが	0.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
清酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たけのこ水煮	12	4	0.4	0	2	1	0	0.1	0	0	0.01	0	0.4	0
人参	10	3	0.1	0	3	1	0		69	0.01	0.01	1	0.2	0
干し椎茸	0.7	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.3	0
切干大根	2	6	0.2	0	10	3	0.1	0	0	0.01	0.01	1	0.3	0
白菜キムチ	6	2	0.2	0	3	1	0	0	1	0	0	0	0.1	0
三温糖	0.6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
オイスターソース	1.5	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
がらスープ	1.65	3	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.8
濃口醤油	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
でんぷん	0.9	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
小松菜	10	1	0.2	0	17	1	0.3	0	26	0.01	0.01	4	0.2	0
合計		96	7.2	4.4	36	14	0.6	0.9	165	0.2	0.1	7	1.5	1