

(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	麦ごはん、牛乳、鮭の味噌チーズ焼き、けんちん汁、みかん
使用した地場産食材	米、牛乳、大根、里芋、小松菜、みかん

・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)

- ・給食だよりにて、地場産の食材を紹介。
- ・湯河原町の農家さんが栽培している野菜や収穫の様子を写真を入れた掲示物で紹介。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

『けんちん汁』

- ①大根、人参、里芋はいちょう切り、こんにゃくは短冊切り、椎茸はスライス、ごぼうは笹がきに切る。
- ②小松菜は2～3cm程の長さに切り、茹でて水を切る。
- ③油で大根、人参、ごぼうこんにゃくを炒め、出汁で煮ていき、椎茸、豆腐、里芋を加えて、醤油、塩を味付けをする。
- ④仕上げに②の小松菜を加えて完成。

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
大根	20	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
人参	10	4	0.1	0	3	1	0	0	76	0.01	0.01	1	0.3	0
ごぼう	10	7	0.2	0	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0
板こんにゃく	10	1	0	0	4	5	0	0	0	0	0	0	0.2	0
木綿豆腐	15	11	1	0.7	16	8	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.1	0
乾椎茸	0.3	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
里芋	15	9	0.2	0	2	3	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	0
小松菜	5	1	0.1	0	9	1	0.1	0	13	0	0.01	2	0.1	0
油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
厚削り	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	2.5	2	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.4
食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
水	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		49	2	1.7	45	27	0.5	0.2	89	0	0	6	2	0.7