

(様式3)

令和4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	けんちん汁
使用した地場産食材	だいこん
<ul style="list-style-type: none"> ・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） ・「ばくばくだより」やJA横浜からの「だいこん」に関する指導資料をクラスに配布し、指導した。 ・栄養教諭・学校栄養職員が朝会で地場野菜等について、話をした。 ・給食時間に校内放送で献立や使用している地場産物について知らせた。 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- 1、だしをとる。
- 2、豆腐を切り、流水に通す。
- 3、こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4、こまつなを切り、下ゆでする。
- 5、ねぎ・だいこん・にんじん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6、ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 7、煮えたら、調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 8、こまつなを入れる。

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 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
木綿豆腐	20	15	1.4	1	19	11	0.3	0.1		0.02	0.01		0.2	
さといも	15	8	0.2		2	3	0.1			0.01		1	0.3	
だいこん	20	3	0.1		5	2						2	0.3	
ねぎ	10	4	0.1		4	1			1	0.01		1	0.3	
こまつな	9	1	0.1		15	1	0.3		23	0.01	0.01	4	0.2	
にんじん	8	2	0.1		2	1			55	0.01			0.2	
ごぼう	8	5	0.1		4	4	0.1	0.1					0.5	
こんにゃく	8				3								0.2	
ごま油	0.5	4		0.5										
しょうゆ	3.6	3	0.3		1	2	0.1				0.01			0.5
食塩	0.5													0.5
だし昆布	0.7													
水	120													
合計		45	2.4	1.5	55	25	0.9	0.2	79	0.06	0.03	8	2.2	1