

(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	そばろごはん 牛乳 塩だれキャベツ けんちん汁
使用した地場産食材	米、牛乳、キャベツ、大根

- ・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)

統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施しました。各学校で献立内容の放送や、給食ひとくちメモなどを配布しお知らせしています。

【当日配布したクイズ】

今日は、神奈川県でとれた食材が使われている献立です。その食材はどれでしょう？

- ①米 ②キャベツ ③大根 (答えは1つではありません)

答え ①米、②キャベツ、③大根の全部

今日は、神奈川県で作られた、米・キャベツ・大根の他に、牛乳も神奈川産です。自分たちが住んでいる場所でとれた食べ物を食べることを、地産地消といいます。神奈川県でとれる食べ物についても考えてみましょう。

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】

〈作り方〉

- ①けずり節でだしをとる。
- ②とり肉はこま切れ、ごぼうは薄切り、にんじん・大根は5mm厚のいちょう切り、じゃが芋は1cm厚のいちょう切り、長ねぎは小口切り、こんにゃくは色紙切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③鍋に油を熱し、とり肉を加えて肉全体の色が変わるまで炒める。
- ④ごぼう・にんじん・こんにゃくの順に加えて炒め、だしを入れ、アクをよく取る。
- ⑤大根、じゃが芋を入れ、野菜がやわらかくなったら、塩、豆腐を入れる。
- ⑥豆腐に火が通ったら、しょうゆ、長ねぎを入れ、仕上げる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とり肉(皮なし もも むね)	15	26	2.9	1.5	1	4	0.1	0.2	4	0.02	0.02	0	0	0
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
こんにゃく	20	1	0	0	9	0	0.1	0	0	0	0	0	0.4	0
〔水	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
〔けずり節	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根(県内産)	10	2	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
じゃが芋	30	23	0.5	0	1	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	8	2.7	0
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
豆腐	20	16	1.4	1	19	11	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4
長ねぎ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
合計		85	5.3	3.0	42	29	0.7	0.4	74	0.09	0.06	11	4.2	0.9