

(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	ミニ白パン、牛乳、めかじきのおろしソース、もちシャキ大根うどん、ガトーショコラ
使用した地場産食材	大根・長ねぎ・白菜(市内産)
<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>・地域の農家さんの野菜(大根・長ねぎ・白菜)を使用。 ・大根は5年生が地域の農家さんの畑で種まき、収穫をした大根を使用。 ・大根レシピコンテストを行い、5年生が考えた献立を取り入れた。 ・給食日より、掲示物での野菜の紹介を行った。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【もちシャキ大根うどん】

〈作り方〉

- ①けずり節でだしをとる。
- ②大根・にんじんは5mm厚のいちょう切り、長ねぎは5mm厚のななめ切り、白菜は2cmの幅に切る。油揚げは油抜きし1cm幅の短冊切りにする。薄切りの豚肉は3cmの幅に切る。
- ③だし汁に豚肉を入れ、にんじん、大根、油揚げを煮る。
- ④白菜、長ねぎを入れて、やわらかくなったらうどんを入れ、みそを溶き入れて味付けをし、煮込む。

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
水口	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節かつお	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚肉(もも)	14	21	3.0	0.8	1	4	0.1	0.3	0	0.13	0.03	0	0	0
にんじん	5.5	2	0	0	0	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0
大根	23	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
油揚げ	5	21	1.2	1.7	16	8	0.2	0.1	0	0	0	0	0.1	0
白菜	21	3	0.2	0	9	2	0.1	0	2	0.01	0.01	4	0.3	0
赤みそ 1kg	5.5	11	0.7	0.3	6	4	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.3	0.7
白みそ	3.5	7	0.4	0.2	4	3	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0.4
ゆでうどん	60	83	2.4	0.4	4	3	0.1	0.1	0	0.02	0	1	0.4	0
長ねぎ kg	11	3	0	0	4	1	0	0	1	0.01	0	8	0.3	0
合計		155	8.0	3.4	49	27	0.8	0.6	38	0.17	0.05	15	2.0	1.1