

(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		ツナとのらぼう菜のスパゲッティ 牛乳 ベジタブルスープ 手作りのらぼうケーキ												
使用した地場産食材		のらぼう菜(川崎市内産)												
<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>給食時間において、のらぼう菜の栄養に関するクイズを配布し、放送した。</p> <p>《クイズ》 のらぼう菜は、おもにどのような働きをもつ食べものでしょうか? ① 体をつくる ② 体の調子をよくする ③ エネルギーになる 答え ② 体の調子をよくする</p> <p>今日の自校献立は、地元農家の〇〇さんが育てた「のらぼう菜」を使い、スパゲッティとケーキを作りました。のらぼう菜は、今が旬でおいしく、菅地区で特産の野菜です。体の調子をよくするビタミンだけでなく、よい血をつくる鉄分、骨を強くするカルシウムもたくさん入っています。どうぞ味わって食べてください。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
		<p>作り方・調理のポイント 【手作りのらぼうケーキ】 ＜作り方＞ ① のらぼう菜は、茹でて細かく刻み、分量の水を加えてミキサーにかけ、ペースト状にしておく。小麦粉とベーキングパウダーはあわせてふるっておく。オーブンを180℃に予熱しておく。 ② ボウルに卵を割り入れてよく混ぜる。 ③ 砂糖・生クリーム・湯せんしたバター・油を加えてよく混ぜる。 ④ ペースト状ののらぼう菜を混ぜる。 ⑤ 小麦粉とベーキングパウダーを入れて混ぜ、生地を仕上げる。 ⑥ 紙カップに生地を入れ、オーブンで約20分焼く。 ※家庭でのらぼう菜をミキサーにかける際、水分が足りずミキサーがかかりづらい場合は、分量の卵や油も加えてかけるとよい。</p>												
栄養価														
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
鶏卵	10	16	1.2	1.1	5	1	0.1	0.1	21	0.01	0.04	0	0	0
砂糖	4.8	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
生クリーム	1.3	4	0	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
バター	3.5	26	0	2.8	1	0	0	0	18	0	0	0	0	0.1
油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
(小麦粉)	13.3	49	1.1	0.2	3	2	0.1	0	0	0.01	0	0	0.3	0
(ベーキングパウダー)	0.52	1	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
(のらぼう菜)	5	2	0.2	0	5	1	0.1	0	11	0.01	0.01	6	0.2	0
(水)	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		121	2.5	5.1	27	4	0.3	0.1	50	0.03	0.05	6	0.5	0.2