

(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		肉丼(麦ごはん) 豆腐と大根のトロみ汁 りんご 牛乳													
使用した地場産食材		米、大根・大根葉(川崎市内産)、牛乳													
<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><食育資料より> 川崎市内産の「かわさきそだち」の大根と大根葉を使った「豆腐と大根のトロみ汁」です。大根の旬は10月～3月で、川崎市内の主な産地は高津区・宮前区・麻生区です。葉の下の首の部分の部分が緑色の大根は「青首大根」と呼ばれ、最も多く出回っている品種です。大根は、配送のしやすさや鮮度を保つために、葉の部分を切ってから販売されることが多いのですが、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、ビタミンAだけでなく、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄などが多く含まれています。青みに大根葉も入れた「豆腐と大根のトロみ汁」を味わって食べましょう。</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 【豆腐と大根のトロみ汁】 <作り方> ①こんぶとかつおのけずり節でだしをとる。 ②とり肉はこま切れ、大根は1cm幅の短冊切り、豆腐は1cmのさいの目切りにする。大根葉は下ゆでしてから、1cm長さに切る。 ③だし汁にとり肉をほぐしながら入れ、あくをとる。 ④大根を入れ、柔らかくなるまで煮る。 ⑤塩、しょうゆ、豆腐を入れて煮る。 ⑥水溶き片栗粉を入れて大根葉を加え、仕上げる。</p>													
		栄養価													
材料名 (1人分)	分量 g	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g	
水	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
こんぶ	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
けずり節かつお	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
とり肉(皮なし・もも・むね)	20	24	4.2	0.7	1	5	0.1	0.3	3	0.02	0.03	1	0	0	
大根(市内産)	35	6	0.1	0	8	4	0.1	0	0	0.01	0	4	0.5	0	
しょうゆ	1.7	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
塩	0.9	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.9	
豆腐	30	19	1.4	0.8	78	21	2.0	0.2	0	0.04	0.01	0	1.2	0	
片栗粉	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
大根葉(市内産)	5	1	0.1	0	13	1	0.2	0	17	0	0.01	3	0.2	0	
合計		58	5.9	1.5	101	33	2.4	0.5	20	0.07	0.05	8	1.9	1.2	