

(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		ガパオライス(麦ごはん)、トマトと卵のスープ、牛乳												
使用した地場産食材		米、トマト(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>市内産、県内産の食材を取り入れました。生徒には、給食だよりや一口メモなどで紹介し、地場産食材の良さを伝えています。今回は、市内産野菜として生産量の多い旬のトマトをスープに使用しました。トマトの赤と卵の黄色で、彩りよく仕上げました。</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</p> <p>【トマトと卵のスープ】 〈作り方〉 ①ベーコンは短冊切り、とり肉はこま切れ、たまねぎは縦半分に分けてからスライス、トマトはさいの目切りにする。片栗粉は倍量の水で溶く。 ②鍋に油を入れて、ベーコン、とり肉を炒める。 ③たまねぎを加え炒める。 ④水を入れ、塩、こしょう、中華スープの素、しょうゆで調味する。 ⑤ひと煮立ちしたら、トマトを加える。 ⑥水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、沸騰したら卵を少しずつ流し入れる。</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
米白絞油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ベーコン	2.6	11	0.3	1.0	0	0	0	0.1	0	0.01	0	1	0	0.1
とり肉(もも皮なし)	25	32	4.8	1.3	1	6	0.2	0.5	4	0.03	0.05	1	0	0.1
たまねぎ	28.89	9	0.3	0	4	2	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.4	0
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.9	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.9
こしょう	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中華スープの素	1.5	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0
しょうゆ	0.91	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
トマト(市内産)	26.8	5	0.2	0	2	2	0.1	0	12	0.01	0.01	4	0.3	0
片栗粉	1.3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
鶏卵	37.36	51	4.0	3.5	17	4	0.5	0.4	68	0.02	0.13	0	0	0.1
合計		119	9.9	6.3	25	16	0.9	1.1	84	0.08	0.20	8	0.7	1.3