

(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

<b>献立名</b>	委託ご飯、牛乳、ブロッコリーと豚肉のごま油炒め、きゃべつと大根のとろとろスープ、ひじきふりかけ、みかん
<b>使用した地場産食材</b>	米、牛乳、ブロッコリー、豚肉、きゃべつ、大根、長いも、にんじん、鶏卵、ひじき、みかん
<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>5年生の総合的な学習「食でつながる人と町」で、給食に出す野菜を育てたいと話があり、育てる野菜の種類・時期・料理を相談し、給食に提供する計画を立てた。(収穫時期が合わず、当日の給食には使用できなかった)          給食委員会が5年生の代表児童に経緯や思いをインタビューして動画にし、給食時間に各クラスで視聴してもらった。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介	<b>作り方・調理のポイント</b>
	<p><b>【きゃべつと大根のとろとろスープ】</b>          ① 鶏ガラでスープをとる          ② 大根(短冊切り)をさっと下ゆでする          ③ ①ににんじん(短冊切り)、長いも(拍子木切り)を加えて煮る          ④ ②、きゃべつ(短冊切り)、調味料を加えて煮る          ⑤ 卵を流し入れ、ごま油、万能ねぎ(小口切り)を加えて仕上げる</p>

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
きゃべつ	30	7	0.4	0.1	13	4	0.1	0.1	2	0.01	0.01	12	0.5	0
大根	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.4	0
長いも	30	20	0.7	0.1	5	5	0.1	0.1	0	0.03	0.01	2	0.3	0
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	70	0	0	0	0.1	0
鶏卵	20	30	2.5	2.1	10	2	0.4	0.3	30	0.01	0.09	0	0	0.1
醤油	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
こしょう	0.01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
万能ねぎ	3	1	0	0.5	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.5	5	0	0	0	0	0	0	9	0	0	1	0.1	0
鶏ガラ(パック)	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
スープ	125	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>合計</b>		<b>72</b>	<b>3.9</b>	<b>2.8</b>	<b>39</b>	<b>17</b>	<b>0.8</b>	<b>0.5</b>	<b>111</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>18</b>	<b>1.4</b>	<b>0.6</b>