

(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	牛乳、麦ごはん、かます棒のフライ、おだわらっ子おでん、みかん
使用した地場産食材	牛乳、米、かます、さといも、だいこん、みかん
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を活用した指導方法（放送、資料配付等）</li> <li>・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）</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食時間の校内放送</li> <li>・給食だよりの配布</li> <li>・校内の給食コーナーに地場産物の地図と食材の掲示</li> <li>・学校給食週間に給食委員会によるクイズ動画の配信</li> </ul>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【おだわらっ子おでん】

- ①かつお節でだしをとる。昆布は水で戻しておく。
- ②にんじん、だいこん、さといもはいちょう切り、ちくわは斜め切り、こんにゃくは△切りにする。
- ③だいこん、にんじん、こんにゃくは下ゆで、がんもどきは油抜きをする。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ、がんもどきとさといも以外の材料を入れて煮る。
- ⑤がんもどきと里芋を入れて煮る。
- ⑥全ての具材に火が通り、味がしみたらできあがり。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		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
そうだかつお	3	11	2.1	0.3	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02			0.03
だし汁	90													
昆布(結び・小)	2	4	0.2		9	14	0.1		1		0.01		0.7	0.15
にんじん	10	4	0.1		3	1			72	0.01	0.01	1	0.3	0.01
こんにゃく	20	1			9		0.1						0.4	0.01
だいこん	40	6	0.2		10	4	0.1	0.1		0.01		5	0.6	0.02
白焼きちくわ	10	13	1.1	0.3	2	2			1		0.01			0.15
三温糖	2	8												
しょうゆ	3	2	0.2		1	2	0.1				0.01			0.43
食塩	0.2													0.20
みりん	2	5												
調理用日本酒	2	2												
がんもどき	10	21	1.0	1.6	14	19	0.1	0.1	5	0.01	0.01		0.1	0.02
さといも	20	11	0.3		2	4	0.1	0.1		0.01		1	0.5	
合計		88	5.2	2.2	51	49	0.9	0.4	80	0.1	0.1	7	2.6	1