

(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	麦ご飯 おだわらっ子おでん おかか炒め 牛乳
使用した地場産食材	米 大根 揚げボール すじぼこ 白焼きちくわ 牛乳
<ul style="list-style-type: none"> ・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） ・給食週間中に小田原で作られている食べ物や加工品について、各学級へお知らせを配布し、学級で読めるようにした。 	

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の作り方

- ①人参は1cm厚さのいちょう切り、大根・じゃがいもは1.5cm厚さのいちょう切りにする。
- ②こんにゃくは小さめの三角に切り、下ゆでする。揚げボールは4等分に切り、下ゆでする。すじぼこは8mm厚さのいちょう切りにする。白焼きちくわは、輪切りにする。冷凍がんもどきは下ゆでする。
- ③昆布は洗った後、水につけておく。かつお節でだしをとる。
- ④だし汁を煮立て、人参 大根 こんにゃく 昆布（戻し汁

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
かつお節	3	10	2.3	0.1	1	3	0.3	0.1	1	0.01	0.02			
だし汁	130													
人参	25	9	0.2	0.1	7	3	0.1	0.1	180	0.02	0.02	2	0.7	
大根	40	6	0.2		10	4	0.1	0.1		0.01		5	0.6	
こんにゃく	15	1			6		0.1						0.3	
昆布(2cm角)	1	2	0.1	0	8	5			1				0.3	0.1
揚げボール	15	23	2.2	0.6	9	2	0.1			0.01	0.02			0.3
すじぼこ	15	16	2	0.1	8	2	0.1			0.01	0.02			0.3
白焼きちくわ	10	13	1.1	0.3	2	2			1		0.01			0.2
塩	0.25													0.2
しょうゆ	3.5	3	0.3		1	2	0.1				0.01			0.5
みりん	1.7	4												
じゃがいも	30	18	0.5		1	6	0.1	0.1		0.03	0.01	8	2.7	
冷凍がんもどき	20	42	1.9	3.2	27	39	0.3	0.2	9	0.02	0.01		0.3	0.1
合計		147	11	4.4	80	68	1.3	0.6	192	0.1	0.1	15	4.9	1.7