

献立名	食のありがたさを考える給食メニュー(すいとん)
使用した地場産食材	だいこん、長ねぎ
<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>学校給食週間に合わせて「食のありがたさを考える日」を設け、今年は「粗食給食」を実施し、 地場産のだいこんと長ねぎをすいとんに使用。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①ごぼうはさがきがき、にんじん・だいこんはいちょう切り、はくさいはざく切り、ほうれん草は2cm、長ねぎは小口切り、油揚げは短冊に切る。
- ②2cmに切ったほうれん草は塩ゆでし、最後に加える。
- ③油揚げは油抜き。
- ④だしを取る。
- ⑤冷凍すいとんは別茹で
- ⑥だし汁に野菜を加え煮る、野菜に火が通ったら、油抜きした油揚げを加え調味料で味を調える。最後に別茹でしたすいとん、長ねぎ、ほうれん草を加える。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
冷凍すいとん	27	50	0.9	0.2	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0.1
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
はくさい	30	4	0.2	0	13	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0
だいこん	15	3	0.1	0	4	2	0	0	0	0	0	2	0.2	0
長ねぎ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0	0	1	0.3	0
ほうれん草	15	3	0.3	0.1	7	10	0.3	0.1	53	0.03	0.03	5	0.4	0
油揚げ	3	12	0.7	1	9	5	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0
酒	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0.01	0.01	0	0	0.4
かつおだしパック	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		85	2.7	1.3	46	29	0.7	0.4	128	0.1	0.1	15	2.2	0.8