

(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 | ヤマトン汁 |
| 使用した地場産食材 | 豚肉・里芋・人参・大根・白菜・長ねぎ・みそ(市内産の大豆と米使用) |
| ・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) | |
| ・献立表に掲載 ・給食時間の放送 ・給食ひとくちメモ ・給食時の訪問 ・授業(地産地消について) | |

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①かつお節でだし汁をとる。
- ②木綿豆腐は賽の目切り、人参・大根はいちょう切り、里芋は厚いいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ごぼうは半月切りにし酢水に漬ける
- ④①に豚肉、人参、里芋、ごぼう、大根を入れ煮込む。
- ⑤野菜が柔らかくなったらみそを入れ溶かし、長ねぎを入れる。

| 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 |
| 豚小間肉 | 15 | 22 | 3.2 | 0.9 | 1 | 4 | 0.1 | 0.3 | | 0.14 | 0.03 | | | |
| 木綿豆腐 | 40 | 29 | 2.6 | 1.7 | 48 | 12 | 0.4 | 0.2 | | 0.03 | 0.01 | | 0.2 | |
| 人参 | 10 | 6 | 0.1 | | 4 | 2 | | | 225 | 0.01 | 0.01 | 1 | 0.4 | |
| 里芋 | 20 | 17 | 0.5 | | 3 | 6 | 0.2 | 0.1 | | 0.02 | 0.01 | 2 | 0.7 | |
| ごぼう | 10 | 7 | 0.2 | | 5 | 5 | 0.1 | 0.1 | | 0.01 | | | 0.6 | |
| 大根 | 20 | 4 | 0.1 | | 5 | 2 | | | | | | 2 | 0.3 | |
| 長ねぎ | 15 | 4 | 0.1 | | 5 | 2 | | | | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.3 | |
| 白みそ | 9 | 17 | 1.1 | 0.5 | 9 | 7 | 0.4 | 0.1 | | | 0.01 | | 0.4 | 1.1 |
| 赤みそ | 7 | 13 | 0.9 | 0.4 | 9 | 6 | 0.3 | 0.1 | | | 0.01 | | 0.3 | 0.9 |
| かつお節 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | 119 | 8.8 | 3.5 | 89 | 46 | 1.5 | 0.9 | 225 | 0.2 | 0.1 | 7 | 3.2 | 2 |