

(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	ご飯 牛乳 納豆 芋煮 キャベツとほうれん草のおかか和え
使用した地場産食材	米 里芋 大根 キャベツ ほうれん草
<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>・各小学校栄養教諭、学校栄養職員、栄養士による指導資料の配付、放送 ・献立表や給食だよりへの掲載</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

<芋煮>

- ①里芋を厚めのいちょう切りにした後、水にさらし、水気をきっておく。
- ②生姜をみじん切り、にんじんと大根をいちょう切り、こんにゃくを色紙切り、長ねぎを小口に切っておく。
- ③釜で油を熱し、生姜を入れて香りをだす。
- ④にんじん、豚肉(小間切れ)、大根、こんにゃくを炒め、水を加えて煮る。
- ⑤里芋を入れ、砂糖、しょうゆを加えて味を調べ、さらに煮る。
- ⑥仕上げに長ねぎを加える。

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
里芋	50	27	0.8	0.1	5	10	0.3	0.2		0.04	0.01	3	1.2	
豚もも肉(小間切れ)	30	63	5.9	4.5	1	7	0.2	0.6	2	0.27	0.06			
古根生姜	0.5													
にんじん	15	5	0.1		4	2			108	0.01	0.01	1	0.4	
大根	20	3	0.1		5	2						2	0.3	
板こんにゃく	10	1			4								0.2	
長ねぎ	10	4	0.1		4	1			1	0.01		1	0.3	
米サラダ油	2	18		2										
砂糖	0.5	2												
しょうゆ	7	5	0.5		2	5	0.1	0.1			0.01			1
水	30													
合計		128	7.5	6.6	25	27	0.6	0.9	111	0.3	0.1	7	2.4	1