

(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 ごはん 『「高座」のころ。鍋』 かつおと大豆のみそがらめ 牛乳

使用した地場産食材 寒川町産：長ねぎ、ほうれん草、生しいたけ、小麦粉 神奈川県産：みそ

・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）

・各クラスに手紙を配布（町内産・神奈川県産の食材の提示）  
・町制記念として給食で提供  
・教育委員会給食課提案のもと、町内小学校5校で実施  
・連携先：JAさがみ寒川営農経済センター

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【作り方】

- ①人参いちょう切り、長ねぎ輪切り、生しいたけスライス、白菜・ほうれん草ざく切り、油揚げは短冊切りにする
- ②つきこんにゃくを下茹でする
- ③油揚げを油抜きする
- ④だしをとる（かつお厚削り、昆布）
- ⑤小麦粉と水を合わせ混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さまでこね器にラップをかけ冷蔵庫で生地を休ませる
- ⑥だし汁に豚肉を入れ火を通す
- ⑦人参、しいたけ、白菜を入れ、火を通す
- ⑧⑤を平たく一口大にちぎりながら鍋に投入する
- ⑨こんにゃく、油揚げ、長ねぎ、を入れ、味噌を投入
- ⑩ほうれん草を入れて全体に火を通す

【調理のポイント】

- ⑧のすいとんは、火が通りやすいよう、平たい形にする

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
ぶたもも小間	10	13	2.2	0.4	0	2	0.1	0.2	0	0.1	0.02	0	0	0
小麦粉	8	30	0.7	0.2	2	2	0.1	0.1	0	0.02	0	0	0.2	0
水	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	140	0	0	0	0.3	0
生しいたけ	5	1	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	1	0.2	0
はくさい	20	3	0.2	0	9	2	0.1	0	3	0.01	0.01	4	0.3	0
長ねぎ	8	2	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0
ほうれんそう	10	2	0.2	0	5	7	0.2	0.1	70	0.01	0.02	4	0.3	0
つきこんにゃく	10	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
油揚げ	4	15	0.7	1.3	12	5	0.2	0.1	0	0	0	0	0	0
白みそ	9	17	1	0.5	9	7	0.4	0.1	0	0	0.01	0	0.4	1.1
かつお 厚削り	2	7	1.5	0.1	1	2	0.2	0.1	0	0.01	0.01	0	0	0
だし用こんぶ	1	1	0.1	0	7	5	0	0	2	0	0	0	0.3	0.1
合計		96	6.9	2.5	54	35	1.3	0.7	215	0.16	0.08	10	2.4	1.2

みなさん、こんにちは！

昨日放送したように、今日から学校給食週間が始まります。

今日は2020年1月24日の献立です。この年のテーマは「身土不二」でした。身土不二とは、元をたどると仏教の教えで、自分のからだと生まれ育った土地は切り離せないという意味の言葉です。自分が生きている土地で、その季節にとれたものを食べるということは、その時の自分に必要な食べ物をいただくことで、体にとってよいことである。つまり、その土地のものを食べて生活をするのがよいという意味があります。また近くでとれたものを食べるということは「運ぶ」距離が短いので、環境にもやさしいです。

2020年に同じ献立を作ったときに比べて、今日は、寒川町で育ったものをたくさん使って給食を作ることができました。それでは今日使った寒川産の食べ物を紹介します。キャベツと豚肉のみそ炒めのキャベツ、寒川産小麦と野菜のすいとんに入っている、小麦粉、しいたけ、じゃがいも、小松菜、ねぎ、大根が寒川町でとれたものです。給食室に届いたときの写真と作ってくださった農家の方を紹介しているプリントをクラスに配付したので、ぜひ見てくださいね。ちなみに明日から、27日まで寒川でとれた野菜を使って、給食を作ります。町の味を楽しんでいただきましょう。これで今日の放送を終わります。

2023年1月24日



しんどふじ ねん がっこうきゅうしょくしゅうかん こんだて こんかい さむかわまち やさい つか つく  
身土不二をテーマにした2020年の学校給食週間の献立です。今回は寒川町の野菜をたくさん使って作りまし  
た。ちなみに、お米、牛乳、豚肉、もやしは神奈川県産でした。

ほんじつ さむかわさん  
本日の寒川産

2023年1月24日



つく ひと しょうかい  
作ってくれた人を紹介するわ。

こやと せきぐち  
☆ねぎ：小谷の関口さん

こむぎこ おかだ すぎざき  
☆じゃがいも・小麦粉：岡田の杉崎さん

だいこん たばた たかはし  
☆大根・キャベツ：田端の高橋さん

みややま かねこ  
☆しいたけ：宮山の金子さん

こまつな たばた いしぐろ  
☆小松菜：田端の石黒さん

きょう  
今日もおいしくいただきますよ!

