

(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・牛乳・シイラの竜田揚げ・だんご汁・キウイフルーツ
使用した地場産食材	米・牛乳・里芋・大根・小松菜・長ねぎ・豚肉・中力粉・赤みそ・キウイフルーツ
・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)	
給食時間の放送で給食委員会の児童が「神奈川産品学校給食デー」を紹介。 その日の給食の栄養や材料の産地を読み上げた。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- 1 中力粉は塩と水を合わせ、よくこねてからねかせておく。
- 2 煮干しでだしをとる。
- 3 豚肉は酒で下味をつけておく。
- 4 里芋・にんじん・大根はいちょう切り、長ねぎは小口切り、小松菜はゆでる。
- 5 だし汁に豚肉、にんじん、大根、里芋の順に入れて煮る。
- 6 5に1をちぎりながら入れる。
- 7 6に溶いておいたみそ、長ねぎ、小松菜を入れて仕上げる。

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
中力粉	14	47	1.3	0.2	2	3	0.1	0.1		0.01			0.4	
食塩	0.12													0.1
水	7													
里芋	18	10	0.3		2	3	0.1	0.1		0.01		1	0.4	
にんじん	16	6	0.1		4	2			115	0.01	0.01	1	0.4	
小松菜	10	1	0.2		17	1	0.3		26	0.01	0.01	4	0.2	
豚肉	15	27	3.1	1.5	1	4	0.1	0.3	1	0.14	0.03			
酒	0.4													
大根	18	3	0.1		4	2						2	0.3	
長ねぎ	9	3	0.1		3	1			1			1	0.2	
酒	0.75													
白みそ	4	7	0.5	0.2	4	3	0.2						0.2	0.5
赤みそ	4	7	0.5	0.2	5	3	0.2						0.2	0.5
煮干し	2.5													
水	100													
合計		111	6.2	2.1	42	22	1	0.5	143	0.2	0.1	9	2.3	1.1