

(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	セサミシュガーパン・牛乳・ボルシチ・杏仁豆腐入りミックスフルーツ
使用した地場産食材	牛乳・ビーツ・みかん

- ・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)

・給食時間にかながわ産品給食デーの献立について放送した
 【放送内容】今日は、かながわ産品給食デーです。給食では、神奈川県内の農畜水産物やその加工品を学校給食に積極的に活用しています。食に関する知識や地域の食材への理解を深め、地産地消を進めることを目的としています。
 今日は、ボルシチに入っているビーツ、杏仁豆腐入りミックスフルーツのみかん、牛乳が神奈川県産です。ビーツはカリウム、ビタミンB、葉酸、食物繊維などの栄養が含まれています。ほうれん草と同じアカザ科という種類の野菜で、サトウダイコンの仲間です。甘味があるのが特徴で、濃いピンク色をしています。ボルシチは、ビーツを使った代表的なロシア料理です。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①分量の水をわかし、豚肉、野菜を順に煮る。
- ②調味料を入れ、煮込む。最後にチーズを加える

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
豚肩肉	40	80	7.4	5.8	2	8	0.2	1.1	2	0.26	0.09	1	0	0
キャベツ	30	6	0.4	0.1	13	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	12	0.5	0
玉ねぎ	20	7	0.2	0	3	2	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	0
人参	20	7	0.1	0	6	2	0	0	144	0.01	0.01	1	0.6	0
ビーツ	15	3	0.1	0	4	1	0	0	0	0	0	3	0.2	0
じゃがいも	50	30	0.9	0.1	2	10	0.2	0.1	0	0.05	0.02	14	4.5	0
にんにく	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ホールのトマト	30	6	0.3	0.1	3	4	0.1	0	14	0.02	0.01	3	0.4	0
パセリ	1	0	0	0	3	0	0.1	0	6	0	0	1	0.1	0
米サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
食塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
チキンブイヨン	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
パルメザンチーズ	1	4	0.4	0.3	13	1	0	0.1	2	0	0.01	0	0	0
合計		155	9.9	7.4	49	32	0.8	1.4	169	0.3	0.2	36	6.6	0.7