

(様式3)

令和7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 焼きのり 手作りジャンボ揚げぎょうざ かわさきそだちののらぼうナムル 冬の旬たっぷりスープ ぶどうゼリー 牛乳
使用した地場産食材	焼きのり、白菜、のらぼう菜

・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)

・6年生の家庭科の学習「まかせてね今日の食事」において、6年生が考えた副菜と汁物を活かした献立。栄養教諭より献立作成のポイントについて授業を行った。
 ・グループごとに調理実習を行い、実際に試作したのらぼう菜から家庭科教諭、6年生にも意見を聞いて選んだ。
 ・事前には給食だよりや教室配付資料で、当日は献立を考えた6年生が放送で、献立の内容や県内産の焼きのり・市内産の白菜・のらぼう菜(地域の農家の物)を使用したことを紹介した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【かわさきそだちののらぼうナムル】

- ①のらぼう菜はゆでて水冷する。
- ②にんじん、もやしをゆでる。
- ③粗塩からごま油までの調味料を煮立たせる。
※調味料は味の調整のため少し残しておく。
- ④ゆでた野菜を加えて合わせ、白ごまをふり仕上げる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
もやし	25	4.0	0.6	0	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.4	0
にんじん	10	4.0	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
ゆで塩		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
のらぼう菜	10	4.0	0.4	0	10	3	0.1	0.1	22	0.01	0.02	11	0.4	0
ゆで塩		0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
粗塩	0.1	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
スープの素	0.8	3.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
しょうゆ	0.3	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.5	5.0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白いりごま	1	6.0	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0
合計		26	1.3	1	29	11	0.3	0.3	91	0.03	0.05	15	1.1	0.3