

(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、すき焼き煮、ごまあえ、大根のトロみ汁、牛乳      |
| 使用した地場産食材 | 米・牛乳(神奈川県産)／長ねぎ・キャベツ・大根(川崎市内産) |

・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)

〈配送校に配布している食育資料より抜粋〉  
 12月から2月は、月1回、かながわ産品学校給食デーを実施し、神奈川県内産の食材を多く使用しています。  
 今日は、すき焼き煮に「長ねぎ」、ごまあえに「キャベツ」、大根のトロみ汁に「大根」を使用しています。これらの野菜は「かわさきそだち」です。  
 牛乳は神奈川県産です。  
 川崎市や神奈川県で生産される食材について知り、味わって食べ、食べ物の大切さなどについて改めて考えてみましょう！

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【ごまあえ】  
 〈作り方〉  
 ①にんじんは太めの千切り、キャベツは1.5cm幅の短冊切り、小松菜は2cm幅に切る。  
 ②にんじん、キャベツ、小松菜を塩ゆでし、水冷する。  
 ③調味料を合わせておく。  
 ④ゆでた野菜の水分をしぼり、調味料とあえ、白いりごま、すりごまを振り入れてさらにあえて仕上げる。

| 材料名<br>(1人分) | 分量<br>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     |
| にんじん         | 7       | 3     | 0.1   | 0   | 2     | 1      | 0   | 0   | 48    | 0      | 0      | 0     | 0.2  | 0     |
| キャベツ(市内産)    | 43      | 10    | 0.6   | 0.1 | 18    | 6      | 0.1 | 0.1 | 2     | 0.02   | 0.01   | 18    | 0.8  | 0     |
| 小松菜          | 5       | 1     | 0.1   | 0   | 9     | 1      | 0.1 | 0   | 13    | 0      | 0.01   | 2     | 0.1  | 0     |
| ゆで塩          |         | 0     | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |
| 砂糖           | 1       | 4     | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |
| しょうゆ         | 3       | 2     | 0.2   | 0   | 1     | 2      | 0.1 | 0   | 0     | 0      | 0.01   | 0     | 0    | 0.4   |
| 白いりごま        | 1.2     | 7     | 0.2   | 0.7 | 14    | 4      | 0.1 | 0.1 | 0     | 0.01   | 0      | 0     | 0.2  | 0     |
| すりごま(白)      | 1.2     | 7     | 0.2   | 0.7 | 14    | 4      | 0.1 | 0.1 | 0     | 0.01   | 0      | 0     | 0.2  | 0     |
| 合計           |         | 34    | 1.4   | 1.5 | 58    | 18     | 0.5 | 0.3 | 63    | 0.04   | 0.03   | 20    | 1.5  | 0.4   |