

(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 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き きざみのり ピリ辛キンピラごぼう 卵と冬野菜の和風汁 牛乳
使用した地場産食材	米・牛乳(神奈川県産)／にんじん・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)

《配達校に配付している食育指導参考資料 ～献立コンクール市長賞受賞献立～》

今年度の市長賞は、南加瀬中学校1年生が考案した献立です。

「地元の冬野菜を使い栄養のバランスがとれた献立」というアピールポイントをふまえ、献立コンクール市長賞献立では『卵と冬野菜の和風汁』に「かわさきそだち」のにんじんと大根を使用しました。

にんじんは、β(ベータ)-カロテンが特に豊富な野菜です。β(ベータ)-カロテンは、体内でビタミンAに変わります。カロテンの語源はにんじんの英語名であるキャロットに由来しているそうです。このβ(ベータ)-カロテンは脂溶性ビタミンで、油と一緒に調理することで体内での吸収が良くなります。

大根は、地中海沿岸地域から中央アジアが原産地といわれています。たまねぎやにんにくとともに、ピラミッドの建設時に食べられていたそうです。日本には8世紀ごろに中国から伝わり、各地で栽培されています。切り干し大根に加工したり、大根おろしのように生のまま食べたり、煮物、炒め物、漬物にしたりといろいろな調理方法で食べることができる野菜です。

1月の「かわさきそだち」にんじん 大根

献立コンクール市長賞献立 卵と冬野菜の和風汁



主な産地: 宮前区・高津区・衛生区

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【卵と冬野菜の和風汁】

〈作り方〉

- ①にんじん、大根は0.5cm幅のいちょう切り、小松菜は2cm幅に切り、下ゆです。豆腐はさいの目に切る。卵は割卵し溶いしておく。
- ②こんぶとけずり節でだしをとっておく。
- ③だしに、にんじん、大根を入れ煮る。
- ④にんじん、大根がやわらかくなったら、調味し豆腐を入れ、煮る。
- ⑤水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥沸いてきたら溶き卵を加え、小松菜を散らして仕上げる。

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
水														
こんぶ(だし用)	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節かつお	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんじん(市内産)	10	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
大根(市内産)	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.4	0
みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
粗塩	0.8	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.8
しょうゆ	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
豆腐	25	16	1.2	0.7	65	18	1.7	0.1	0	0.03	0.01	0	1.0	0
片栗粉	0.6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
卵	20	30	2.5	2.1	10	2	0.4	0.3	28	0.01	0.09	0	0	0.1
小松菜	5	1	0.1	0	9	1	0.1	0	13	0	0.01	2	0.1	0
ゆで塩														
合計		63	4.1	2.8	94	27	2.3	0.4	110	0.06	0.12	6	1.7	1.1