

(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		彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め													
使用した地場産食材		米・牛乳(神奈川県産)／にんじん・小松菜(川崎市内産)													
<p>・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)等)</p> <p>≪配送校に配付している食育指導参考資料～献立コンクール保護者部門 最優秀賞～≫ ①今日の「彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め」は、献立コンクール保護者部門で最優秀賞を受賞した副菜です。「甘みと食感が決め手!川崎野菜のそぼろ炒めで、ごはん完食大作戦!」をテーマに、玉川中学校の保護者の方が考案しました。アピールポイントを一部紹介します。 大豆ミートとちりめんじゃこで、植物性たんぱく質とカルシウムも補える栄養バランスのよい副菜です。野菜の甘みと香ばしいごま油の風味が広がり、苦手な食材でも食べやすく、ご飯が自然と進むように工夫しました。ごはんにのせて“そぼろ丼風”にもでき、残渣削減にもつながります。 地元の野菜のおいしさを実感しながら、栄養と地産地消を学べると考えます。</p> <p>②「彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め」には「かわさきそだち」のにんじんと小松菜を使用しています。にんじんは3群の緑黄色野菜に分類されます。緑黄色野菜のなかでもβ-カロテンを特に多く含んでいます。カロテンの名前はにんじんの英語名「キャロット」に由来しています。 β(ベータ)カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めます。小松菜は川崎市全域で通年生産されています。小松菜も3群の緑黄色野菜に分類されます。カルシウムが多く含まれており、彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒めはカルシウムをしっかり摂れる副菜です。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介		<p>作り方・調理のポイント</p> <p>【彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め】 <作り方> ①たまねぎは縦半分になり、スライスする。にんじんは5mm幅の千切り、小松菜は2cm幅に切り、下ゆでする。大豆ミートは戻しておく。 ②油を熱し、豚ひき肉を炒める。 ③たまねぎとにんじんを加え、さらに炒める。 ④野菜に火が通ったら、しらす干しを加える。 ⑤みりん、砂糖、しょうゆで調味する。 ⑥大豆ミートを加え、味がしみたなら、小松菜を加え合わせる。 ⑦水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を加え、仕上げる。</p>													
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	
米白絞油	0.4	4	0	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
豚ひき肉(もも)	9	13	1.9	0.5	0	2	0.1	0.2	0	0.08	0.02	0	0	0	
たまねぎ	20	7	0.2	0	3	2	0.1	0	0	0.01	0	1	0.3	0	
にんじん(市内産)	15	5	0.1	0.1	4	1	0	0	104	0.01	0.01	1	0.4	0	
しらす干し(ちりめん)	2	4	0.8	0.2	10	3	0	0.1	5	0	0	0	0	0.1	
みりん	1.2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
砂糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	5.5	4	0.4	0	2	4	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.8	
大豆ミート(小粒)	5	18	2.3	0	14	15	0.4	0.2	0	0.03	0.02	0	0.9	0	
小松菜(市内産)	10	1	0.2	0	17	1	0.3	0	26	0.01	0.01	4	0.2	0	
ゆで塩	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
片栗粉	0.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		71	5.9	1.5	50	28	1	0.6	135	0.14	0.07	6	1.8	0.9	