

(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		塩レモンラーメン													
使用した地場産食材		レモン(小田原)、小松菜、もやし													
<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・団体名も)等)</p> <p>5年生の総合で、小田原の「はれやか農園」と連携して学習を進めており、小田原のレモンを広める取組の一つとして児童から「給食で提供したい」と要望があり、そのレモンを使ったラーメンを提供した。提供当日は農家さんを招待し、給食時間に農家さんから全校児童に放送でレモンを紹介していただき、児童が作成したレモンのおたよりも全校に配布した。また、農家さんには5年生の教室と一緒に給食を食べた後、他の学年の教室も訪問していただき、農家さんにレモンを食べた感想を伝えたり、質問したりなど交流を深める場を設けた。</p>															
		<p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <p>①レモンの果汁を絞り、皮を千切りにする。                      ②にんにく・しょうがは細かく刻み、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅にざく切りしてから下茹で、長ねぎは斜めに薄く切る。                      ③釜に油をひき、にんにく・しょうが・豚肉を炒め、火が通ったらにんじんを加えて全体に油を回し、水とチキンスープを加えて煮る。                      ④もやし・キャベツと残りの調味料を加えてさらに煮込み、火が通ったら小松菜・長ねぎ・炒りごま加える。                      ⑤最後にレモンの皮と果汁を加えて味を調整して完成。</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	
ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
にんにく	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうが	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ふたにく	20	40	3.7	2.9	1	4	0.1	0.5	1	0.13	0.05	0	0	0	
にんじん	8	3	0.1	0	2	1	0	0	58	0.01	0	0	0.2	0	
もやし	20	3	0.4	0	2	2	0	0	0	0.01	0.01	1	0.3	0	
キャベツ	10	2	0.1	0	4	1	0	0	0	0	0	4	0.2	0	
こまつな	8	1	0.1	0	9	1	0.1	0	13	0	0.01	2	0.1	0	
ながねぎ	8	3	0.1	0	3	1	0	0	1	0	0	1	0.2	0	
レモン(皮・果汁)	7	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	0	0	
チキンスープ	8	4	0.3	0.3	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0	0	
鶏がらスープの素	0.4	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
塩	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.2	
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	1	0	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
白ごま	0.5	3	0.1	0.3	6	2	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
合計		71	5.1	4.5	27	14	0.2	0.5	73	0.2	0.1	12	1.1	1.5	