

(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

<b>献立名</b>	<b>ごはん 牛乳 あじの干物のカリカリ揚げ 冬野菜のみそ汁 みかん</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米 牛乳 大根 里芋 小松菜 白菜 みかん</b>

・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)

1月の給食週間にて実施しました。  
 湯河原町内の農家さんから、大根、里芋、みかんを、八百屋さんから神奈川県産の小松菜と白菜を納品していただきました。あじの干物は、今回は長崎産のあじでしたが、学区内の干物工場で加工されたものです。  
 献立紹介のおたよりをクラスのワゴンにのせて、教室で読んでもらったり、掲示をしてももらったりしました。廊下やワゴンルームの掲示板にも掲示しました。学校のホームページのブログにも写真と共に掲載しました。  
 前日には、給食放送委員会の児童より「好きな給食ランキング」の発表があり、「あじの干物のカリカリ揚げ」は第3位にランクインしていました。

献立名から一品、作り方を紹介

	<p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 大根、にんじんはいちょう切り、里芋は厚めのいちょう切りにする。小松菜は2cmくらいの長さに切り、ゆでておく。白菜はざく切りにする。油揚げは短冊に切って、油抜きをする。</li> <li>2 厚削りでだしをとる。</li> <li>3 だし汁で大根、にんじん、里芋、白菜を煮て、油揚げを加える。</li> <li>4 溶いたみそを加え、ゆでた小松菜を仕上げに加える。</li> </ol>
--	--

材料名 (1人分)	分量 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
だいこん	24	4	0.1	0	6	2	0	0	0	0	0	3	0.3	0
にんじん	8	3	0.1	0	2	1	0	0	58	0.01	0	0	0.2	0
さといも	24	13	0.4	0	2	5	0.1	0.1	0	0.02	0	1	0.6	0
はくさい	24	3	0.2	0	10	2	0.1	0	2	0.01	0.01	5	0.3	0
こまつな	16	2	0.2	0	27	2	0.4	0	42	0.01	0.02	6	0.3	0
油揚げ	8	30	1.9	2.8	25	2	0.3	0.2	0	0	0	0	0.1	0
減塩白みそ	5.5	11	0.6	0.3	6	4	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.3	0.6
減塩赤みそ	4	8	0.4	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0.2	0.4
かつお節	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
さば節	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		74	3.9	3.3	83	21	1.3	0.4	102	0.05	0.04	15	2.3	1