

(様式3)

令和2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	AZUMA風だいこんスープ
使用した地場産食材	だいこん・キャベツ
<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>平成30年の「はま菜ちゃん料理コンクール」入賞作品で、11月の市内一斉供給献立として、市内産のだいこんとキャベツを使用した。 ・「ぼくぼくだより」やJA横浜からの「だいこん・キャベツ」に関する指導資料をクラスに配布し、指導した。 ・栄養教諭・学校栄養職員が朝会で地場野菜等について話をした。 ・給食時間に校内放送で献立や使用している地場産物について知らせた。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- 1 ジャガイモ、だいこんは7mmいちょう、キャベツは短冊切りにする。
- 2 ねぎは小口、にんにくはみじん切りにする。
- 3 ごま油を熱し、にんにくを弱火で炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 5 水・チキンブイヨンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- 6 ジャガイモ・キャベツを入れて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 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 μgRE	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
豚肉	15	30	2.9	1.9	1	3	0.1	0.4	1	0.12	0.03			0.02
しょうゆ	0.5													0.07
じゃがいも	20	15	0.3		1	4	0.1			0.02	0.01		7	0.3
だいこん	20	4	0.1		5	2							2	0.3
キャベツ	10	2	0.1		4	1							4	0.2
ねぎ	7	2	0.1		3	1							1	
にんにく	0.2													
炒りごま	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1						0.1
ごま油	0.3	3		0.3										
しょうゆ	1	1	0.1			1								0.1
酒	1	1												
食塩	0.8													0.8
こしょう	0.02													
チキンブイヨン	10	1	0.1				0.1				0			0
水	110													
合計		65	3.9	2.7	26	16	0.4	0.5	1	0.1	0.1	14	0.9	1