

(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

<b>献立名</b>		<b>肉うどん、牛乳、大学芋、塩だれキャベツ</b>													
<b>使用した地場産食材</b>		牛乳、にんじん(川崎市内産)、大根(川崎市内産)、長ねぎ(川崎市内産)、小松菜(川崎市内産)、さつまい(川崎市内産)、キャベツ(川崎市内産)													
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</li> <li>・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)</li> </ul>															
<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食だよりに市内産食材を使用することを記載し、周知する。</li> <li>・給食室前に実物を展示し、市内産野菜および旬の食材について興味を持たせる。また、地産地消の情報も掲示し、フードマイレージ等についての関心を深める。</li> <li>・給食時間にクイズを実施し、地場産について理解を深める。</li> </ul>															
献立名から一品、作り方を紹介															
		<b>作り方・調理のポイント</b> <b>【大学芋】</b> ①さつまいをよく洗い、ひげ根の生えている部分の皮を剥き、食べやすいサイズの乱切りにする。 ②鍋に湯と調味料を入れ、火にかけて沸騰させ、たれを作る。 ③揚げ油を180℃くらいに熱し、さつまいがきつね色になるまで揚げる。 ④揚げたさつまいの油を切り、温かいうちに②のたれとあえて、盛り付ける。 ※今回は別料理にごまが入るため使用しなかったが、仕上げに黒いりごまを振りかけると、より風味が出る。													
		<b>栄養価</b>													
材料名 (1人分)	分量 g	エネルギー	蛋白質	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	μgRE	mg	mg	mg	g	g	
揚げ油	適量	33	0	3.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
さつまい(市内産)	90	119	1.1	0.2	36	23	0.6	0.2	2	0.1	0.03	26	2.1	0	
湯	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
砂糖	8	31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.04	
酢	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		183	1.1	3.8	36	23	0.6	0.2	2	0.1	0.03	26	2.1	0.04	