

(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>ごはん、大根葉のふりかけ、おでん、もやし炒め、はっこう乳</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米、大根葉(川崎市内産)、大根(川崎市内産)、にんじん(川崎市内産)</b>
<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年生が総合学習の時間に、地域の農家さんの畑で、大根の種まき、間引き、収穫を行い、土曜参観後、大根の販売を行った(例年はフェスティバルで販売)。                  ・大根の販売の際に、給食で提供している大根葉のふりかけの作り方を配布した。                  ・同様に育った大根を月末の学校独自の献立日に使用した。その他に、農家のにんじんも献立に使用した。                  ・給食日より、掲示物、同日の給食時間に放送を行った。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



**作り方・調理のポイント**

**【大根葉のふりかけ】**

- ①大根葉をよく洗い、ゆで、水気を切って冷ます。
- ②大根葉を細かくきざむ。
- ③フライパンにごま油を入れ、大根葉を加えて炒める。
- ④みりん・しょうゆを入れて炒め、なじんたら、白いりごま・かつお節を振り入れ、よく混ぜて仕上げる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		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
ごま油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根葉(市内産)	15	4	0.3	0	39	3	0.4	0	44	0.01	0.02	8	0.6	0
ゆで塩		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	0.4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白いりごま	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0
かつお節	1	4	0.8	0	0	1	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0
合計		18	1.3	0.8	51	8	0.6	0.1	44	0.01	0.03	8	0.7	0