

(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	麦ごはん、とり肉と大根の煮物、にんじんしりしり、白菜のみそ汁、みかん、牛乳
使用した地場産食材	米、大根、白菜(川崎市内産)、ほうれん草(川崎市内産)、牛乳

- ・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)

<給食配り方表の献立紹介より>

米、「とり肉と大根の煮物」の大根、牛乳は神奈川県内産です。
「白菜のみそ汁」の白菜・ほうれん草は、川崎市内産です。

<給食センターだよりの「かわさきそだち」の紹介より>

ほうれん草

高津区、宮前区、麻生区など市内の様々な農園で栽培されています。冬の限られた時期を除き、朝採りされます。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【白菜のみそ汁】

- ①こんぶとけずり節でだしをとる。
- ②かんぴょうは塩でもみ、下ゆでしてから2cm幅に切る。
- ③油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ④えのきたけは、長さを3等分に切る。白菜は葉と芯に分け2cm幅、ほうれん草は下ゆでしてから2cm長さに切る。
- ⑤だしにかんぴょうを入れ、やわらかくなるまで煮る。油揚げ・えのきたけ・白菜を順に加え、沸騰させないようにしながら火を通す。
- ⑥だし汁で溶いたみそを加え、ほうれん草を入れて仕上げる。

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
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こんぶ	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節かつお	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
かんぴょう	2	5	0.1	0	5	2	0.1	0	0	0	0	0	0.6	0
油揚げ	9	37	2.1	3.1	28	14	0.3	0.2	0	0.01	0	0	0.1	0
えのきたけ	10	2	0.3	0	0	2	0.1	0.1	0	0.02	0.02	0	0.4	0
白菜(市内産)	43	6	0.3	0	18	4	0.1	0.1	3	0.01	0.01	8	0.6	0
赤みそ	5	10	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.3	0.6
白みそ	5	10	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0	0.01	0	0.3	0.6
ほうれん草(市内産)	5	1	0.1	0	2	3	0.1	0	18	0.01	0.01	3	0.1	0
合計		71	4.1	3.7	63	33	1.1	0.6	21	0.05	0.06	11	2.4	1.2