

(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>麦ごはん、まぐろのたつた揚げ、ごまあえ、けんちん汁、牛乳</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>米、牛乳、大根、ほうれん草(川崎市内産)</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)

<配布資料より>

「ほうれん」とは、原産地のペルシャ(現在のイラン)のことをさし、中国語でペルシャを「ほうれん」と呼んでいたことから「ほうれん草」と言われるようになりました。

ほうれん草はシュウ酸が多くあくが強いいため、ゆでた後、水にさらしてよく絞り、あくを抜いてから、食べます。にんじんと同じ緑黄色野菜で、カロテンはもちろん鉄分も多く含む野菜です。旬は1月～2月です。



献立名から一品、作り方を紹介



**作り方・調理のポイント**

**【ごまあえ】**

- ①ごまはから炒しておく。
- ②キャベツは0.5cm幅の短冊切りにする。
- ③もやしを水からゆで、沸いたら塩を加え、キャベツを入れてゆでて、しっかり水気を切り、冷ます。ほうれん草は塩ゆでし、水にさらしてからよく絞り、2cm長さに切る。
- ④砂糖としょうゆを合わせてよく混ぜる。
- ⑤野菜と④を混ぜる。
- ⑥ごまを加え、よく混ぜ合わせ仕上げ。

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
もやし	20	3	0.4	0	3	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.3	0
キャベツ	35	8	0.5	0.1	15	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	14	0.6	0
ほうれん草(市内産)	10	2	0.2	0	5	7	0.2	0.1	35	0.01	0.02	6	0.3	0
ゆで塩	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.4
白いりごま	1.2	7	0.2	0.7	14	4	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.2	0
すりごま(白)	1.2	7	0.2	0.7	14	4	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.2	0
合計		33	1.7	1.5	52	24	0.7	0.5	36	0.05	0.05	22	1.6	0.4