

(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、さけの塩焼き、煮びたし、けんちん汁、牛乳</b>
<b>使用した地場産食材</b>	米、小松菜(川崎市内産)、大根(川崎市内産)、長ねぎ(川崎市内産)、牛乳
<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>「かながわ産品学校給食デー」として、県内産の野菜を取り入れました。生徒には、給食だよりや一口メモなどで紹介して地場産食材の良さを伝えています。今回は、旬を迎え甘みが増した新鮮な川崎市内産の小松菜を、カルシウムがしっかりとれる和食の副菜に使用しました。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【煮びたし】

- ①こんぶとかつお節でだしをとる。
- ②油揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ③もやしは下ゆです。小松菜は下ゆでしてから、2cm幅に切る。
- ④だしに調味料を入れて煮立て、油揚げを加えて煮る。
- ⑤もやし、小松菜を入れて、さらに煮合わせる。

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	0.05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節かつお	1.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	4.55	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7
みりん	0.91	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油揚げ	6.5	27	1.5	2.2	20	10	0.2	0.2	0	0	0	0	0.1	0
もやし	45.5	7	1.0	0	7	5	0.2	0.1	0	0.02	0.03	5	0.7	0
小松菜(市内産)	19.5	3	0.3	0	33	2	0.6	0	51	0.02	0.03	8	0.4	0
ゆで塩		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		43	3.2	2.2	61	20	1.1	0.3	51	0.04	0.07	13	1.2	0.7