

(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	三浦大根とベーコンのスープ
使用した地場産食材	三浦大根
<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>作業の授業で、農園芸班の生徒が栽培収穫した三浦大根を給食の献立に取り入れ、収穫した大根を給食室に納品をし、全校で旬の野菜を味わった。 この日は、学校給食週間の2日目でもあり、ランチタイム通信で収穫や納品の様子を紹介した。生徒昇降口には、三浦大根の特徴や生育を載せたポスターを掲示しました。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①大根とにんじんは、いちょう切りにする。
 - ②しめじはいしづきを取り、ほぐす。
 - ③ベーコンは、短冊に切る。
 - ④①の野菜とベーコンはごま油炒め、水を加えて煮る。
 - ⑤しめじを加え煮たら、調味をし、出来上がり。
- ポイント:三浦大根は煮込むと甘くなるので、スープや煮物に合います。

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
三浦大根	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.4	0.01
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	70	0	0	0	0.3	0.008
しめじ	10	2	0.3	0.1	0	1	0	0.1	0	0.02	0.02	1	0.4	0
ベーコン	10	41	1.3	3.9	1	2	0.1	0.2	0	0.05	0.01	4	0	0.2
中華味	1	3	0.1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
食塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
こしょう	0.02	0	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	0.08
水	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		60	1.9	4.5	12	7	0.2	0.3	70	0.1	0	8	1.1	0.9