

(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		三浦の冬瓜スープ												
使用した地場産食材		三浦の小冬瓜												
・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)														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真		作り方・調理のポイント ①ベーコンは短冊切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎが3cm長のスライス、トマトは一口大、しょうがは細切りにする。小冬瓜は皮を厚めにむき一口大に切る。 ②鍋に水を入れ、ベーコン・にんじん・たまねぎを軟らかくなるまで煮る。 ③野菜が柔らかくなってきたらコンソメ・塩・こしょう・しょうゆを加え味を見る。 ④冬瓜、トマト、回答したむき枝豆を加えひと煮たちさせ、冬瓜が柔らかくなったらもう一度味を見て完成。												
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
ベーコン	5	20	0.6	2		1		0.1		0.02	0.01			0.1
にんじん	15	5	0.1		4	1			111	0.01	0.01	1	0.4	
たまねぎ	30	10	0.3		6	3	0.1	0.1		0.01		2	0.5	
しょうが	0.1	0	0											
小冬瓜	40	4	0.1		5	2	0.1			0.01		11	0.4	
トマト	20	4	0.1		1	2			17	0.01		3	0.2	
むき枝豆(冷凍)	25	34	2.9	1.5	19	18	0.6	0.3	12	0.06	0.03	4		
水	145	0	0											
顆粒コンソメ	2	7	0.2		1	1								0.2
塩	0.5	0	0											0.5
こしょう	0.02	0	0											
しょうゆ	1.5					1								0.2
合計		84	4.3	3.5	36	29	0.8	0.5	140	0.1	0.1	21	1.5	1.0