

(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		冬瓜スープ													
使用した地場産食材		冬瓜													
<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>毎日クラスに配っているお手紙に、地元「三浦」で採れた冬瓜という話をのせました。 (新型コロナウイルス感染防止対策の中、簡易給食で指導の時間も取れませんでした。)</p>															
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント													
写真		<p>①鶏肉は、酒・醤油で下味をしておく。 ②人参は、千切り、長ネギは小口切り、青菜は3cm程度に切り、茹でておく。 ③冬瓜は皮を剥いて種を取り、1.5cm角に切る。 ※この時、皮は厚めに剥く。外側の面を残したカットになる様大きさを揃えて切る。 ④春雨は茹でておく。しょうがは、汁を絞っておく。 ⑤鍋に水を入れ、具を順に入れて煮る。</p>													
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	
水	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鶏肉	15	30	2.4	2.1	1	3	0.1	0.2	6	0.01	0.03	0	0	0	
酒	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
人参	8	3	0	0	2	1	0	0	61	0	0	0	0.2	0	
冬瓜	40	6	0.2	0	8	3	0.1	0	0	0	0	16	0.5	0	
長ネギ	8	2	0	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0	
スープ	1.56	4	0.2	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
酒	0.9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
濃口しょうゆ	0.9	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
塩	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	
胡椒	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
中華スープ	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
小松菜	10	1	0.2	0	17	1	0.3	0	26	0.01	0.01	4	0.2	0	
生姜	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
春雨	5	17	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	
合計		66	3.1	2.4	31	10	0.5	0.2	93	0	0	21	1.3	1	