


(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	(神奈川県産の郷土料理)海軍カレー・けんちん汁・牛乳
使用した地場産食材	めかじき(三浦)・里芋(平塚)・小松菜(平塚)・大根(三浦)・長ネギ(小田原)
・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) 各クラスへの配布物と掲示により、神奈川県産の郷土料理に県産品を利用することの情報を提供しました。	

けんちん汁



作り方・調理のポイント
 ①鶏肉をごま油で炒め、里芋、こんにゃく、人参、ごぼうを加える。
 ②だし汁を加え、大根をいれ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
 ③長ネギを加え味付けをし、最後にごま油少々で風味付けをし出来上がり。

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
鶏むね肉	20	29	4.3	1.2	1	5	0.1	0.1	4	0.02	0.02	1	0	8
里芋	30	17	0.5	0	3	6	0.2	0.1	0	0.02	0.01	2	0.7	0
大根	40	7	0.2	0	9	4	0.1	0	0	0.01	0	4	0.5	7
小松菜	30	4	0.5	0.1	51	4	0.8	0.1	78	0.03	0.04	12	0.6	5
長ネギ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
人参	20	7	0.2	0	5	2	0	0	138	0.01	0.01	1	0.5	7
ごぼう	20	13	0.4	0	9	11	0.1	0.2	0	0.01	0.01	1	1.1	4
こんにゃく	20	1	0	0	9	0	0.1	0	0	0	0	0	0.4	2
ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
だし用かつお節	2	7	1.5	0.1	1	1	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0	3
醤油	2	1	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	114
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	39
合計		98	7.9	2.4	93	35	1.5	0.6	221	0.12	0.10	22	4.1	0.5