

献立名	ごはん、牛乳、豚丼、けんちん汁、さばの香味焼き
使用した地場産食材	だいこん、にんじん

・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)

地場産物についての配布プリントにおいて「だいこん」について指導した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

<けんちん汁>

- ①だいこん、にんじん、さといもはいちょう切り、ごぼうはさがき、長ねぎは小口切り、こまつなは1.5cm幅に切る。干し椎茸は水で戻してせん切り、冷凍豆腐は解凍して洗っておく。
- ②鍋にごぼうを入れて加熱し、水を適量加える。だいこん、にんじん、干し椎茸を入れ、沸騰したら調味料を加える。
- ③冷凍豆腐、さといもを入れ、具材に火が通ったら、長ねぎ、こまつなを入れて出来上がり。

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
米	110	394	6.7	1	6	25	0.9	1.5	0	0.09	0.02	0	0.6	0
牛乳(200ml)	206	138	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2	0	0.2
サラダ油	0.7	6	0	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
根しょうが	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
にんにく	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
豚肉(もも・こま)	35	64	7.2	3.6	1	8	0.2	0.7	1	0.32	0.07	0	0	0
酒	2.5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
たまねぎ	30	11	0.3	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
つきこんにやく	28	1	0	0	12	1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.6	0
砂糖	2.2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
本みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	5.3	4	0.4	0	2	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.8
大豆フレーク	1.6	7	0.6	0.4	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.3	0
さやいんげん	3	1	0.1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0.1	0
でん粉	0.6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
水	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごぼう	10	7	0.2	0	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
だいこん	27	5	0.1	0	6	3	0.1	0.1	0	0.01	0	3	0.4	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
干し椎茸	0.6	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0.01	0	0.2	0
塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
しょうゆ	5.5	4	0.4	0	2	4	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.8
酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
冷凍豆腐	30	22	1.4	1.1	90	21	2.5	0.1	0	0.01	0.01	0	1.3	0
さといも	20	12	0.3	0	2	4	0.1	0.1	0	0.01	0	1	0.5	0
長ねぎ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
こまつな	15	2	0.2	0	26	2	0.4	0	39	0.01	0.02	6	0.3	0
さばの香味焼き	50	160	8.4	12.9	4	14	0.5	0.5	21	0.07	0.17	1	0	0.3
合計		867	34	28	404	122	5.3	4.1	285	0.7	0.7	18	6.3	2.2