

(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	ヤマトン汁
使用した地場産食材	豚肉、里芋、大根、人参、長ねぎ、みそ(市内産の大豆と米使用)
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立表に掲載 ・給食時間の放送 ・給食ひとくちメモ ・給食時の訪問(廊下から見学) 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①かつお節でだし汁をとる。
- ②木綿豆腐は賽の目切り、人参・大根はいちょう切り、里芋は厚いちょう切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③ごぼうは半月切りにし酢水に漬ける
- ④①に豚肉、人参、里芋、ごぼう、大根を入れ煮込む。
- ⑤野菜が柔らかくなったならみそを入れ溶かし、長ねぎを入れる。

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
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
豚小間肉	15	22	3.2	0.9	1	4	0.1	0.3		0.14	0.03			
木綿豆腐	40	29	2.6	1.7	48	12	0.4	0.2		0.03	0.01		0.2	
人参	10	6	0.1		4	2			225	0.01	0.01	1	0.4	
里芋	20	17	0.5		3	6	0.2	0.1		0.02	0.01	2	0.7	
ごぼう	10	7	0.2		5	5	0.1	0.1		0.01			0.6	
大根	20	4	0.1		5	2						2	0.3	
長ねぎ	15	4	0.1		5	2				0.01	0.01	2	0.3	
白みそ	9	17	1.1	0.5	9	7	0.4	0.1			0.01		0.4	1.1
赤みそ	7	13	0.9	0.4	9	6	0.3	0.1			0.01		0.3	0.9
かつお節	1													
合計		119	8.8	3.5	89	46	1.5	0.9	225	0.2	0.1	7	3.2	2