

(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	ごはん 牛乳 焼き海苔 白身魚フライ キムチスープ
使用した地場産食材	焼き海苔 人参 大根 小松菜
・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) ・各小学校栄養教諭及び栄養士による地場産野菜や生産者の情報等の資料配付 ・資料内容の放送 ・家庭配付用献立表や給食だよりへの掲載	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①人参と大根はいちょう切り、じゃがいもは一口大、白菜は3cmざく切り、長ねぎは斜め小口切り、小松菜は3cm幅に切る。じゃがいもは水にさらし、小松菜は下茹でする。しめじは石づきを取り、手でほぐす。
- ②釜で水を沸かし人参、大根を入れる。
- ③豚肉、じゃがいも、白菜、しめじを入れて煮る。
- ④中華だしを入れ、長ねぎ、小松菜を入れる。
- ⑤調味料を入れて味を調える。

【ポイント】

食材を入れるタイミングを計り、野菜等の素材の旨味を生かす。また、低学年も食べやすいよう辛味を調整する。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価											食物繊維 g	食塩相当 g
		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		
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg		
豚肉	25	46	5.1	2.6	1	6	0.2	0.5	1	0.23	0.05			
人参	10	4	0.1		3	1			76	0.01				0.3
大根	20	4	0.1		5	2						2		0.3
じゃがいも	25	19	0.4		1	5	0.1	0.1		0.02	0.01	9		0.3
白菜	20	3	0.2		9	2	0.1		2	0.01	0.01	4		0.3
しめじ	5	1	0.1			1				0.01	0.01			0.2
長ねぎ	10	3	0.1		3	1						1		0.2
小松菜	10	1	0.2		17	1	0.3		26	0.01	0.01	4		0.2
塩	0.3												0.3	
こしょう	0.01													
豆板醤	0.3												0.1	
キムチの素	1.5	2	0.1										0.1	
中華だし	0.6	1	0.1										0.3	
しょうゆ	1	1	0.1			1							0.1	
水	85													
合計		85	6.6	2.6	39	20	0.7	0.6	105	0.3	0.1	20	0.9	1.8