


(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	鯖のみぞれがけ・クープイリチー・えびないっぱいかす汁・ご飯・牛乳
使用した地場産食材	鯖・豚肉・白菜・酒粕・味噌・大根・人参・長葱・豆腐・米
・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)	
・献立表、もりつけ表に記載(使用食材の紹介・レシピ紹介) ・放送資料配布(使用食材の紹介)	

献立名から一品、作り方を紹介



**作り方・調理のポイント**

【作り方】

- ① 豆腐は、一口大に切り、油揚げは油抜きをして切る。
- ② 野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 削り節で、だしを取っておく。
- ④ 食材をだし汁で、煮込んでやわらかくになったら豆腐・油揚げ・酒かすを入れひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にみそを入れて味を調える。

※かす汁は、白菜や小松菜、かぼちゃを入れてもおいしいです。

※お好みで、七味唐辛子や青ネギ、ゆずの皮などを入れるのもおすすめです。

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
こんにゃく	5	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0
油揚げ	2	8	0.5	0.7	6	3	0.1	0.1	0	0	0	0	0	0
とうふ	20	16	1.4	1	19	11	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0
じゃがいも	15	11	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0.01	0	4	1.3	0
はくさい	20	3	0.2	0	9	2	0.1	0	2	0.01	0.01	4	0.3	0
にんじん	15	6	0.1	0	4	2	0	0	108	0.01	0.01	1	0.4	0
だいこん	20	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
長ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
しめじ	5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.2	0
みそ	10	19	1.3	0.6	13	8	0.4	0.1	0	0	0.01	0	0.4	1.3
酒かす	4	9	0.6	0.1	0	0	0	0.1	0	0	0.01	0	0.2	0
合計		82	4.8	2.4	63	36	1	0.4	110	0.1	0.1	12	3.8	1.3