

(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		ご飯 牛乳 メカジキの和風ソテー 県産みそ汁													
使用した地場産食材		大根(神奈川県・三浦産)、神奈川県産乾燥大根葉、神奈川県産味噌 津久井													
・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)		神奈川県産の大根、乾燥大根葉、みそを用いて「県産みそ汁」を提供した。 また、「パクパクだより」という食育に関するメモに、神奈川県産味噌を使用したことや味噌についての情報を記載し、各クラスに配布した上で食堂入口にも掲示した。													
献立名から一品、作り方を紹介		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">写真</div> <div style="width: 65%;"> <p>作り方・調理のポイント</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 乾燥大根葉と乾燥わかめを水で戻しておく。 2. かつお節(出汁用)と昆布(出汁用)で出汁をとる。 3. 大根をいちょう切り、たまねぎを薄切り、にんじんを薄いいちょう切り、キャベツと小松菜を2cm幅のざく切り、油揚げを短冊切りにする。 4. 小松菜を下茹でする。 5. 大根、にんじん、たまねぎ、キャベツを順に入れ、だし汁で柔らかくなるまで煮る。 6. 油揚げと小松菜、大根葉、わかめを入れ煮る。 7. 味噌を溶かし入れ、かき混ぜる。 8. 温度(75℃1分以上)を確認し、火を止める。 </div> </div>													
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当 g	
大根	20	4	0.1	0.0	5	2	0.00	0.00	0	0.00	0.00	2	0.3	0.0	
乾燥大根葉	8	3	0.2	0.0	26	2	0.30	0.00	33	0.01	0.02	5	0.4	0.0	
キャベツ	25	6	0.3	0.1	11	4	0.10	0.10	1	0.01	0.01	10	0.5	0.0	
小松菜	20	3	0.3	0.0	34	2	0.60	0.00	52	0.02	0.03	8	0.4	0.0	
たまねぎ	15	6	0.2	0.0	3	1	0.00	0.00	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
にんじん	5	2	0.0	0.0	1	0	0.00	0.00	35	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
油揚げ	8	33	1.9	2.8	25	12	0.30	0.20	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
乾燥わかめ	0.5	1	0.1	0.0	4	2	0.00	0.00	1	0.00	0.00	0	0.2	0.1	
かつお節(出汁用)	1	4	0.8	0.0	0	1	0.10	0.00	0	0.01	0.00	0	0.0	0.0	
昆布(出汁用)	1	2	0.1	0.0	6	7	0.10	0.00	2	0.00	0.01	0	0.3	0.1	
神奈川県産味噌	7	15	1.0	0.4	10	6	0.30	0.10	0	0.00	0.01	0	0.3	1.0	
水	120	0	0.0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		79	5	3.3	125	39	1.8	0.4	124	0.1	0.1	26	2.8	1.2	