

(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

<b>献立名</b>		<b>牛乳、ごはん、ふりかけ、芋煮汁、おかか和え、みかん</b>												
<b>使用した地場産食材</b>		<b>相州牛肉、さといも、ほうれん草、みかん</b>												
・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)		相州牛肉については、給食時間の放送で、南足柄市でたくさんのこだわりを持って牛が育てられていること、地元にもたくさんの食材があることを伝えた。同時に、地場産物を使うことが自然環境を守ることにつながることを伝えた。												
献立名から一品、作り方を紹介  写真		<b>作り方・調理のポイント</b>  <b>芋煮汁</b> ①牛肉は湯通して、余分な脂臭さをにぬく。 ②ごま油でごぼうを炒める。 ③にんじん、大根を加え、さらに炒める。 ④全体に油がまわったら、塩洗いたした里芋と水を加えて煮る。 ⑤アクをとる。 ⑥こんにゃく、葱、だし、しょう油を入れ、煮込む。 ⑦最後に味を整える。												
		<b>栄養価</b>												
材料名 (1人分)	分量 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	食物繊維	食塩相当
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
牛もも肉	50	167	13.9	11.4	3	13	1.9	3.2	0	0.03	0.09	0	0	0.1
だいこん	15	3	0.1	0	4	2	0	0	0	0	0	1	0.2	0
にんじん	6	2	0	0	2	1	0	0	35	0	0	0	0.2	0
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
ねぎ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0	0	1	0.3	0
さといも	40	23	0.6	0	4	8	0.2	0.1	0	0.02	0.01	1	0.9	0
板こんにゃく	10	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ほんだし	0.5	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
濃厚だし	6	1	0.2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.6	6	0.0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょう油	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6
水	140	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		213	15	12	24	32	2.2	3.3	36	0.05	0.11	3	2.1	0.9