

(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	綾瀬風雑煮
使用した地場産食材	里芋、にんじん、大根、長ねぎ
<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"> ・給食時校内放送、献立表に資料記載 ・さがみ農業協同組合との連携により、数量の確保 	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・さば節でだしをとる。
- ・にんじん、大根、里芋、赤かまぼこをいちょう切りにする。
- ・長ねぎを小口切りにする。
- ①だしを煮立てる。
- ②一口大に切った鶏肉を入れる。
- ③にんじん、大根、里芋の順に煮る。
- ④赤かまぼこ、冷凍すいとんを入れて煮る。
- ⑤しょうゆ、塩で味を整える。
- ⑥長ねぎを入れて仕上げる。

餅ではなく、煮崩れにくい、すいとんを使用します。

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
水	80													
さば節(だし)	2	7	1.4	0.1										
鶏もも肉(皮なし)	15	19	2.9	0.8	1	4	0.1	0.3	2	0.02	0.03			
にんじん	10	4	0.1		3	1			69	0.01	0.01	1	0.2	
大根	15	3	0.1		3	2						2	0.2	
里芋	20	12	0.4		2	4	0.2			0.02		1	0.4	
赤かまぼこ	8	8	1	0.1	2	1						1		0.2
しょうゆ	3	2	0.2		1	2	0.1				0.01			0.4
塩	0.1													
すいとん	35	58	1	0.2	4	3	0.1	0.1		0.02	0.01		0.5	
長ねぎ	8	3	0.1		3	1			1			1	0.2	
合計		116	7.2	1.2	19	18	0.5	0.4	72	0.07	0.06	6	1.5	0.6