

(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 生揚げと白菜のそぼろあんかけ のっぺい汁
使用した地場産食材	人参 長ねぎ 大根 ごぼう さといも こまつな
<p>・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)</p> <p>・町内産の食材料と生産者を紹介した「給食だより増刊号」を町内小中学校の学級に配布した。 また、給食だより増刊号を町のフェイスブックに掲載した。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- のっぺい汁
- ①だしをとる。
 - ②鶏肉に酒をなじませる。
 - ③人参、大根、さといもをちょう切りにする。
 - ④ごぼうを輪切り、焼き竹輪も輪切りにする。
 - ⑤だし汁で鶏肉、野菜、焼き竹輪を煮る。
 - ⑥調味料をいれ、でんぷんでとろみをつけて仕上げる。

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
かつお節(だしパック)	2													
鶏むね肉	10	19	2	1.2	0	2	0	0.1	3	0.01	0.01	0	0	0
清酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
人参	10	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
大根	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.4	0
ごぼう	10	7	0.2	0	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.6	0
さといも	30	17	0.5	0	3	6	0.2	0	0	0.02	0.01	2	0.7	0
焼き竹輪	8	10	1	0.2	1	1	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0.2
かつおだし(顆粒)	0.8	3	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0.01	0	0	0.1
食塩	0.1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
しょうゆ	2.5	2	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.4
こまつな	10	1	0	0	17	1	0.3	0	26	0.01	0.01	4	0.2	0
でんぷん	1	3	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		72	4.5	1.4	38	23	0.8	0.3	98	0.1	0.1	10	2.1	0.8