

(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		米飯、牛乳、豚肉とピーマンとなすの味噌炒め、新玉ねぎの味噌汁、かつおのふりかけ												
使用した地場産食材		米、牛乳、新玉ねぎ、豚肉、なす、ピーマン												
<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>給食時間の校内放送で、本日の献立と、使用した神奈川県産の食材についてお知らせした。 特にこの時期に小田原市東部で収穫される新玉ねぎはみずみずしくて柔らかく、甘味があって大変美味であるが、水分が多く保存がきかないのでこの時期でしか味わえないものであること、なすやピーマン、豚肉や米も神奈川県産である旨を伝えた。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介		写真												
		作り方・調理のポイント <新玉ねぎの味噌汁> かつおだしをとり、じゃが芋を煮てじゃが芋が柔らかくなったら、もやし、新玉ねぎを加えて味噌を溶かし、和風だしを加えて味を整える。 新玉ねぎはすぐに火が通るので熱を加えすぎないようにする。												
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
味噌汁														
味噌汁	100	10	0.6	0.3	5	4	0.2	0	0	0	0.01	0	0	0.1
もやし	40	13.6	1.2	0.6	9.6	7.6	0.2	0.1	0	0.02	0.02	0	0	0.1
じゃが芋	30	22.8	0.5	0	0.9	6	0.1	0.1	0	0.03	0.01	0	0	0.2
玉ねぎ	30	11.1	0.3	0	6.3	2.7	0.1	0.1	0	1	0	0	0.03	0.2
かつおだし	1	3	5	0.1	2	3	0	0	0	0.01	0.01	0	0	0.01
和風だし	0.5	2.2	0.2	0.003	0.4	0.2	0.01	0.005	0	0	0	0	0	0.04
合計		62.7	7.8	1.003	24.2	23.3	0.61	0.305	0	1.06	0.05	0	0.03	0.65