

(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	ほうとう風うどん
使用した地場産食材	さといも

・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)

本校では5つの作業ユニットがあります。その中の一つのであるグリーンサービスユニットの作業学習では、近隣農家の畑の一角で、野菜の栽培・収穫を行っています。今回はその畑で生徒が栽培・収穫したさといもを給食で活用しました。収穫後は倉庫で一度保管をし、検品や計量をしてから給食室へ納品されました。
 当日は、さといもについて、ランチタイム通信という食育教材を各クラスに配付し、朝のホームルームや給食の準備時間等で活用しました。また、給食委員会の活動として、生徒がランチタイム通信の録音を行い、当日の給食時間に放送しました。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①野菜の皮をむき、1口大の大きさに切る。
- ②鰹節や野菜の皮などからとった出汁で具材を煮込む。
- ③調味料をいれ、味を調える。

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
ソフト麺	110	403	12.9	2	22	0	1.1	0	0	0.11	0.06	0	3	0.22
豚肉	20	37	4.1	2	1	5	0.1	0	1	0.18	0.04	0	0	0.02
にんじん	15	6	0.1	0	4	1	0	0	210	0.01	0.01	1	0.4	0.01
だいこん	30	5	0.1	0	7	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.4	0.01
はくさい	25	4	0.2	0	11	3	0.1	0	4	0.01	0.01	5	0.3	0.01
しめじ	10	2	0.3	0.1	0	1	0	0	0	0.02	0.02	1	0.4	0
かぼちゃ	30	27	0.6	0.1	5	8	0.2	0	198	0.02	0.03	13	1.1	0
ねぎ	10	3	0.1	0	3	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0
こまつな	10	1	0.2	0	17	1	0.3	0	52	0.01	0.01	4	0.2	0.01
しょうゆ	5	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.72
白みそ	5	10	0.6	0.3	5	4	0.2	0	0	0	0.01	0	0.2	0.62
上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
みりん	4	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
だし用鰹節	2	2	0.3	0.1	1	2	0	0	0	0.01	0.01	0	0	0.03
合計		520	20	4.6	77	32	2.2	0	465	0.4	0.2	28	6.2	1.65