

(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		ごはん、すき焼き卵とじ、冬野菜のスープ、みかん、牛乳													
使用した地場産食材		米、豆腐、ねぎ、大根、白菜、みかん、牛乳													
<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>・6年家庭科の授業で児童がたてた献立。旬であり、かつ町内で生産されている野菜を多く使った献立であることも献立の特徴のひとつとして考案された。 ・テレビ放送、掲示物、献立表を使い、町内産を多く使った献立であることを知らせた。</p> <p>【テレビ放送内容(一部)】 今日の献立は6年生が考えた給食シリーズ第4弾で「体が温まる献立」です。今の時期はとても寒く、体が冷えるので、この給食を食べて温まってほしいという思いから、この献立を考えたそうです。山北でとれた旬の野菜をたくさん使っています。みかんも山北産で、旬の果物です。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介		<p>作り方・調理のポイント</p> <p>すき焼き卵とじ</p> <p>①玉葱…スライス にんじん…いちょう切り 長ねぎ…斜め小口切り しらたき…3cm程度にカットしてアク抜き ミニがんも…油抜き 豆腐…角切り1.5cm程度</p> <p>②だしをとる ③油を熱し、豚肉を炒める ④順に野菜やしらたきを入れて炒め煮、調味料を加え味をととのえる ⑤調理用紙カップに入れる ⑥溶き卵を準備し、⑤の上からかける ⑦焼く スチームコンベクションコンビ200℃10分</p>													
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	
たまねぎ	25	9	0.3	0	5	2	0.1	0.1	0	0.01	0	1	0.4	0	
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	58	0	0	0	0.3	0	
長ねぎ	4	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0.1	0	
しらたき	10	1	0	0	8	0	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0	
ミニがんもどき	7	16	1.1	0	19	7	0.3	0.1	0	0	0	0	0.1	0	
木綿豆腐	22	16	1.5	0	19	29	0.2	0.1	0	0.01	0	0	0.1	0	
豚肉 小間切れ	44	113	7.8	8.5	2	9	0.3	1.4	1	0.22	0.08	0	0	0	
サラダ油	0.2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
だし	22														
こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4	
料理酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
上白糖	2.5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
液卵	15	23	1.8	0	8	2	0.3	0.2	18	0.01	0.05	0	0	0.1	
調理用紙カップ															
合計		198	12.9	8.5	66	53	1.4	1.9	77	0.25	0.13	1	1.3	0.5	