

(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	麦ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ かながわ小麦のすいとん まなづるみかん
使用した地場産食材	米 牛乳 さば 小麦粉(さとのそら) 大根 小松菜 みかん

・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)

・献立を活用した指導方法…給食時間の校内放送、クラスへ資料配付
 ・学校行事…「給食週間」に合わせて実施

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

かながわ小麦のすいとん
 (作り方)

- ①にんじん、大根はいちょう切り、白菜はざく切り、小松菜は2cmの長さに切り、ゆでておく。
- ②かつお節・さば節でだしをとる。
- ③小麦粉、片栗粉を合わせ、水を入れ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよく練る。
- ④だし汁で大根、にんじんを煮る。
- ⑤練った生地を一口大にちぎって、汁に入れて煮る。
- ⑥白菜を入れ、火が通ったら、塩、酒、しょうゆで味を調える。
- ⑦小松菜を入れて、できあがり。

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
小麦粉	12	46	1	0.2	3	2	0.1		0.01				0.3	
片栗粉	6	21			1									
水	8													
大根	26	5	0.1		6	3	0.1	0.1				2	0.4	
にんじん	8	3	0.1		2	1			47				0.2	
白菜	15	2	0.1		7	2			1			2	0.2	
小松菜	7	1	0.1		12	1	0.2		15		0.01	1	0.1	
しょうゆ	4	3	0.3		1	3	0.1				0.01			0.6
食塩	0.3													0.3
日本酒	1.6	2												
かつお節	1.3	4	1			1	0.1							
さば節	1.3	5	0.9	0.1	11	2	0.1	0.1			0.01			
合計		92	3.6	0.3	43	15	0.7	0.2	63	0	0	5	1.2	0.9