

(様式3)

令和6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 おめでとう焼きのり 牛乳 とり肉のゴールドソース 菅そだちの秋野菜入りみそ汁 お祝いゼリー
使用した地場産食材	湘南ゴールドピューレ(県内産) にんじん・大根・玉ねぎ・ほうれん草(川崎市内産)
<p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</p> <p>・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>・献立を活用した指導方法 (事前) 給食だより・掲示媒体を通じ、野菜づくりを時系列で紹介 (当日) 生産者の方からのメッセージ動画を放送</p> <p>・授業・学校行事・講演等 創立150周年にあわせ、「卒業生でもある生産者さんと一緒に作った地域の野菜でお祝いする」というコンセプトの元、種まきの段階から栄養士が関わり、給食の時間などを通じて紹介した。また150周年式典のリーフレットには記念事業の一環として今回の献立を掲載した。</p>	
	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【菅そだちの秋野菜入りみそ汁】

- ①ごぼうと厚削りでだしをとる。
- ②ごぼうは縦1/2に切り斜め切り、大根とにんじんは細めの拍子木切り、油揚げは短冊、玉ねぎは1/4に切りスライスする。ほうれん草は2cm幅に切り下茹でする。
- ③油を熱しごぼうを炒める。香りが出たらだし汁を加え加熱する。
- ④大根、にんじん、玉ねぎ、油揚げの順に加え煮る。
- ⑤全体に火が通ったらみそを入れ、仕上げに下茹でしたほうれん草を入れる。

★新鮮な大根の葉がついている場合は葉も一緒に使っても良い。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんぱく質 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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
油	0.3	3	0	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごぼう	5.6	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
水	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
「ごんぶ(だし用)	0.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
「厚けずり節	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大根	23.5	4	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
にんじん	11.1	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
玉ねぎ	11.1	4	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0
油揚げ	5	21	1.2	1.7	16	8	0.2	0.1	0	0	0	0	0.1	0
赤みそ	4.7	9	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0	0	0	0.2	0.6
白みそ	4.7	9	0.6	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0	0	0	0.2	0.6
ほうれん草	5.6	1	0.1	0	2	3	0.1	0	18	0.01	0.01	2	0.1	0
合計		58	2.9	2.6	40	26	0.7	0.3	87	0.02	0.02	6	1.6	1.2