

(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 まぐろと大豆のみそがらめ もやし炒め 吸い物 牛乳												
使用した地場産食材		米 のらぼう菜(川崎市内産) 牛乳												
・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) ・統一献立で川崎市の伝統野菜「のらぼう菜」を使用した吸い物を実施しました。 ・校内の畑でのらぼう菜の栽培をしました。幼稚部では食育の活動として、種まきや苗の植え替えを体験しました。 ・小学部では、特別活動として紙芝居の読み聞かせ「かわさき 菅で育む のらぼう」を学び、のらぼう菜をプランターで育てました。														
献立名から一品、作り方を紹介		 作り方・調理のポイント 【吸い物】 ①かんぴょうは水で戻し、2cm幅に切る。にんじん、大根はいちょう切り、のらぼう菜は2cmの長さに切り、さっと下茹でする。油揚げは短冊に切る。 ②だし汁の中にかんぴょうを入れ煮る。 ③にんじん、大根を入れ、やわらかくなったら油揚げを加え、塩としょうゆで調味する。 ④のらぼう菜を散らして仕上げる。												
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
だし汁	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
きざみかんぴょう	3	8	0.2	0	8	3.3	0.1	0.1	0	0	0	0	1	0.0
にんじん	10	4	0.1	0	3	0.9	0	0	69	0.01	0.01	1.0	0.2	0
大根	15	3	0	0	3	1.5	0	0	0	0	0	2.0	0	0
油揚げ	6	25	1.4	2.1	19	9.0	0.1	0.2	0	0	0	0	0	0.6
塩	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
しょうゆ	1.8	1	0	0	1	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0
のらぼう菜	12	4	0.5	0.1	12	3.4	0.1	0.1	26	0.01	0.03	13.0	0	0
合計		45	2.5	2.2	46	19	0.3	0.4	95	0.02	0.04	16	1.8	0.9