

(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 豚肉と春雨のすき焼き煮 キャベツの塩こんぶあえ 大根のとりみ汁 牛乳
使用した地場産食材	米、キャベツ、大根、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)

<配送校に配布している食育資料より>
 「かながわ産品学校給食デー」の献立です。
 使用するかながわ産品は、米、キャベツ、大根、牛乳の4品です。
 米の品種は、神奈川県産の「はるみ」や「てんこもり」などで、他県産とブレンド米を使用しています。「はるみ」は平塚生まれの米で、『米の食味ランキング』で最高評価の『特A』を受賞したことがあります。「てんこもり」は近年栽培されるようになった品種で、品質が良く、ツヤのあるごはんが炊き上がります。
 キャベツと大根は、三浦市で収穫されたものを使用することが多くあります。
 牛乳は、主に相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市で搾乳された生乳を優先的に使用しています。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【キャベツの塩こんぶあえ】

<作り方>

- ①キャベツは2cm幅、にんじんは細い千切りにする。
- ②キャベツ、にんじんを塩茹でし、水冷する。
- ③茹でた野菜の水分をしぼり、ごま油とあえる。
- ④塩、塩こんぶを加えて混ぜあわせ、白いりごまを振り入れ、さらにあえて仕上げる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
キャベツ	52	12	0.7	0.1	22	7	0.2	0.1	2	0.02	0.02	21	0.9	0
にんじん	8	3	0.1	0	2	1	0	0	55	0.01	0	0	0.2	0
ごま油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
塩こんぶ	1.3	3	0.2	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0.2	0.2
白いりごま	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0
合計		29	1.2	1.1	40	16	0.3	0.2	57	0.03	0.02	21	1.4	0.5