

(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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         | 麦ごはん さけの塩焼き 大根のゆずポン酢あえ かぼちゃ入り豚汁 牛乳                                                                                                                                                                                           |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| 使用した地場産食材                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 米、牛乳、大根(川崎市内産)、にんじん(川崎市内産)、長ねぎ(川崎市内産)                                                                                                                                                                                        |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
| ・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)<br>・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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
| ＜配送校に配付しているスライド資料より抜粋＞                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
| <div><div>大根のゆずポン酢あえには、「かわさきそだち」の大根を使っています。<br/>大根の根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜で、旬は10月～3月です。<br/>青首大根が一番多く出回っていますが、三浦大根やミニ大根、赤や紫色の大根もあります。</div><div>かぼちゃ入り豚汁には、「かわさきそだち」のにんじんと長ねぎを使っています。<br/>にんじんは、根の部分を食べる根菜で、緑黄色野菜です。<br/>ヨーロッパで品種改良されたものが、明治時代に入ってきたことがきっかけで日本に定着したといわれています。<br/>にんじんに多く含まれるカロテンは、体内でビタミンAに変換され、免疫機能や肌の調子を調える働きをします。<br/>ねぎには、白い部分を食べる「根深ねぎ」と、緑の部分を食べる「葉ねぎ」があります。<br/>主に関東で食べられているのは「根深ねぎ」で、一般的には「長ねぎ」「白ねぎ」とも呼ばれます。</div></div> <div><div>12月 かながわ産品学校給食デー</div><div>神奈川県内の産品を献立に活用する日です。県内産の産品への理解を深め、食べ物を大切にすることを目的としています。</div><div>麦ごはん・・・米(神奈川県産) 豚汁とのかぼちゃ<br/>さけの塩焼き<br/>大根のゆずポン酢あえ・・・大根(「かわさきそだち」)<br/>かぼちゃ入り豚汁・・・にんじん、長ねぎ(「かわさきそだち」)<br/>牛乳・・・牛乳(神奈川県産)</div></div> |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
| 献立名から一品、作り方を紹介                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         | 作り方・調理のポイント                                                                                                                                                                                                                  |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         | <div>【大根のゆずポン酢あえ】</div> <div>＜作り方＞</div> <div>①砂糖、しょうゆ、塩、酢、ゆずピューレを合わせ、たれを作る。</div> <div>②大根は0.5cm幅のいちょう切りに切る。チキンフレークは軽くほぐしておく。</div> <div>③大根を茹で、冷却する。</div> <div>④③に①をかけ、混ぜ合わせる。</div> <div>⑤④にチキンフレークを加えて混ぜ合わせ、仕上げる。</div> |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
| 材料名<br>(1人分)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 分量<br>g | 栄養価                                                                                                                                                                                                                          |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         | エネルギー                                                                                                                                                                                                                        | たんぱく質 | 脂質  | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         | kcal                                                                                                                                                                                                                         | g     | g   | mg    | mg     | mg  | mg  | μgRAE | mg     | mg     | mg    | g    | g     |
| 大根(市内産)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 50      | 9                                                                                                                                                                                                                            | 0.2   | 0.1 | 12    | 5      | 0.1 | 0.1 | 0     | 0.01   | 0.01   | 6     | 0.7  | 0     |
| チキンフレーク                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10      | 20                                                                                                                                                                                                                           | 1.6   | 1.4 | 0     | 2      | 0   | 0.1 | 5     | 0      | 0.01   | 0     | 0    | 0.1   |
| 砂糖                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0.4     | 2                                                                                                                                                                                                                            | 0.0   | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |
| しょうゆ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2       | 2                                                                                                                                                                                                                            | 0.2   | 0   | 1     | 1      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0.3   |
| 塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0.1     | 0                                                                                                                                                                                                                            | 0.0   | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0.1   |
| 酢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0.7     | 0                                                                                                                                                                                                                            | 0.0   | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |
| ゆずピューレ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0.6     | 1                                                                                                                                                                                                                            | 0.0   | 0   | 1     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                                                                                                                                                                                                                              |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
| 合計                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | 34                                                                                                                                                                                                                           | 2.0   | 1.5 | 14    | 8      | 0.1 | 0.2 | 5     | 0.01   | 0.02   | 6     | 0.7  | 0.5   |