

献立名		ごはん 牛乳 大根ハンバーグ 豚汁 いよかん													
使用した地場産食材		大根													
・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)															
給食日より 各学級配布給食メモで紹介															
給食時間に学級訪問															
メディア紹介 (大根ハンバーグ) 石井食品															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント													
		【豚汁】 ①じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう こんにゃく 豆腐を切る。 ③肉を炒めて、かたいものから順に入れ、水を入れて煮る。 ④材料に火がとおったら 調味料を入れる。													
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	
豚もも小間	15	27	3.1	1.5	1	4	0.1	0.3	0	0.09	0.02	0	0	0	
絹豆腐	20	13	1	0.6	3	13	1.4	0.1	0	0	0	0	0	0	
じゃがいも	30	23	0.5	0	1	6	0.1	0.1	0	0.02	0.01	5	0.4	0	
大根	30	5	0.2	0	7	3	0.1	0.1	0	0	0	2	0.4	0	
人参	10	4	0.1	0	3	1	0	0	61	0	0	0	0.3	0	
長ねぎ	10	3	0.1	0	3	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0	
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0	
こんにゃく	10	1	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	
赤みそ	4	8	0.5	0.2	4	3	0.2	0	0	0	0	0	0.2	0.5	
白みそ	4	8	0.5	0	4	3	0.2	0	0	0	0	0	0	0.5	
和風だし	0.6	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
水															
合計		96	6.2	2.3	32	37	2.1	0.6	61	0.1	0	8	2	1.2	