

献立名		三色丼 すいとん アジドミルク												
使用した地場産食材		神奈川県産小麦粉												
・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)		きょうの小麦粉(こむぎこ)は、神奈川県(かながわけん)の厚木市(あつぎし)でとれた、「さとのそら」をつかっています。国産(こくさん)のものは、生産量(せいさんりょう)が少ない(すくない)ため、たくさんは買え(かえ)ません。きょうのすいとん用(よう)に買った(かった)「さとのそら」です。あじのちがいが、くらべにくいですが、味わって(あじわって)いただきましょう。												
献立名から一品、作り方を紹介		 作り方・調理のポイント かつおぶしでだしをとる。 とり肉を入れ、あくをとる。 野菜を順次入れて、煮込む。 小麦粉に水を入れて、スプーンで切れる程度に練っておく。 スープが煮立っているところへ、すいとんを入れて煮る。												
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
小麦粉	10	35	0.8	0.2	2.0	1.0	0.1	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.3	0.0
鶏モモ肉	30	70	5.2	5.7	2.0	5.0	0.3	0.5	14.0	0.02	0.07	0.0	0.0	0.0
大根	30	5	0.2	0.0	7.0	3.0	0.1	0.1	0.0	0.01	0.0	4.0	0.4	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	3.0	1.0	0.0	0.0	72.0	0.01	0.01	1.0	0.3	0.0
白菜	10	1	0.1	0.0	4.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	2.0	0.1	0.0
しょうゆ	4	3	0.3	0.0	1.0	3.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.6
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
酒	2	2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
かつおぶし	2	7	1.5	0.1	1.0	1.0	0.1	0.1	0.0	0.01	0.01	0.0	0.0	0.0
里芋	20	11	0.3	0.0	2.0	4.0	0.1	0.1	0.0	0.01	0.0	1.0	0.5	0.0
ねぎ	8	3	0.1	0.0	3.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.2	0.0
水	50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
合計		141	8.6	6.0	25.0	20.0	0.8	0.8	88.0	0.07	0.1	9.0	1.8	0.8