

(様式3)

令和3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、焼きのり、牛乳、まぐろのつけ揚げ、根菜汁												
使用した地場産食材		米、焼きのり、牛乳、大根												
<p>・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)</p> <p>・統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施しました。各学校で献立内容の放送や、給食ひとくちメモなどを配布しお知らせしています。                      ・「かながわ産品学校給食デー」給食ひとくちメモより                      みなさんは「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか。地産地消とは、地域で生産された食材を、その地域で食べて消費することです。地産地消のよいところは、新鮮で安全な食材が食べられることや、食材を運ぶ距離が短く環境にやさしいこと、地域を応援できることです。今日の「かながわ産品学校給食デー」は地産地消の活動のひとつです。                      ごはん、焼きのり、牛乳、根菜汁に入る大根の4種類が神奈川県産です。</p>														
<p>献立名から一品、作り方を紹介</p>														
		<p>作り方・調理のポイント</p> <p><b>【根菜汁】</b></p> <p>①こんぶとけずり節かつおでだしをとる。                      ②とり肉はこま切れにする。ごぼうはさがぎにして水にさらし、あく抜きをする。にんじん、大根はいちょう切り、しめじは石づきをとり、ほぐす。焼きかまぼこは、縦半分に切ってスライス、豆腐はさいの目切り、長ねぎは小口切り、小松菜は下ゆでしてから2cm長さに切る。                      ③だし汁にとり肉を入れ、煮立ったらあくをとる。                      ④ごぼう、にんじん、大根を入れて煮る。                      ⑤野菜が煮えたら、しめじを入れ、調味料を加えて調味する。                      ⑥焼きかまぼこ、豆腐を入れ、煮立ったら、長ねぎ、小松菜を加えて仕上げる。</p>												
		<b>栄養価</b>												
材料名 (1人分)	分量 g	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
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こんぶ	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節かつお	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とり肉(皮なし・もも・むね)	20	24	4.2	0.7	1	5	0.1	0.3	3	0.02	0.03	1	0	0
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
大根(県内産)	25	5	0.1	0	6	3	0.1	0	0	0.01	0	3	0.3	0
しめじ	7	1	0.2	0	0	1	0	0	0	0.01	0.01	0	0.2	0
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
しょうゆ	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
焼きかまぼこ	5	5	0.4	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
豆腐	20	16	1.4	1	19	11	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.2	0
長ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
小松菜	5	1	0.1	0	9	1	0.1	0	13	0	0.01	2	0.1	0
合計		64	6.9	1.7	44	28	0.6	0.4	85	0.07	0.07	8	1.4	0.9