


(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	麦ごはん、ホキフライ、中濃ソース、じゃが芋のカレーあえ、冬野菜のすまし汁、牛乳
使用した地場産食材	米、大根(川崎市内産)、ほうれん草(川崎市内産)、牛乳
<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><食育資料より> 今日「かながわ産品学校給食デー」献立です。使用するかながわ産品は、米、冬野菜のすまし汁に使用している大根・ほうれん草と牛乳の4品です。 米は、神奈川県産の「はるみ」という品種と山形県産「はえぬき」という品種のブレンド米です。 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使用し、他県のものブレンドしています。 大根とほうれん草は川崎市内産の「かわさきそだち」です。大根は、食べる部分で味が変わります。葉に近いところは甘く、先の方に行くにしたがって辛くなります。葉の近くはサラダに、真ん中は煮物や汁物に、先の方は大根の辛味をいかした薬味に向いています。川崎市内では、年間1,140トンほど生産されています。 ほうれん草は、冬が旬の野菜で冬が一番おいしくなります。寒くなると葉の中の水分が凍らないように栄養をため込むため、夏のものに比べて栄養が豊富で甘みが増しておいしくなります。 かながわ産品学校給食デーの献立を味わっていただきましょう。</p>	

献立名から一品、作り方を紹介

	<p>作り方・調理のポイント 【冬野菜のすまし汁】 ①こんぶとけずり節でだしをとる。 ②とり肉はこま切れ、大根は1cm幅のいちょう切り、豆腐は1cmのさいの目切り、白菜は葉と芯に分け2cm幅、長ねぎは0.5cm幅の小口切り、ほうれん草は下ゆでしてから1.5cm長さに切る。 ③だし汁にとり肉をほぐしながら入れ、あくをとる。 ④大根を入れ、柔らかくなるまで煮る。 ⑤塩、しょうゆ、白菜を入れて煮る。 ⑥豆腐、長ねぎ、ほうれん草を入れ、仕上げる。</p>
--	--

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
水		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
こんぶ	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
けずり節かつお	4	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
大根(市内産)	15	3	0.1	0	3	2	0	0	0	0	0	2	0.2	0
塩	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.4
しょうゆ	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
白菜(市内産)	25	4	0.2	0	11	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	5	0.3	0
豆腐	30	19	1.4	0.8	78	21	2	0.2	0	0.04	0.01	0	1.2	0
長ねぎ	10	3	0.1	0	4	1	0	0	1	0.01	0	1	0.3	0
ほうれん草	10	2	0.2	0	5	7	0.2	0.1	35	0.01	0.02	6	0.3	0
合計		57	6.4	1.5	103	40	2.4	0.7	41	0.09	0.07	15	2.3	0.7