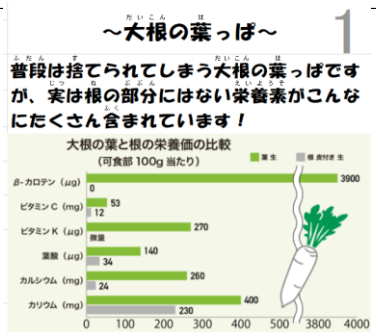


<b>献立名</b>	サンドパン、牛乳、メカジキの竜田揚げ、大根葉のスープ、ゆで野菜
<b>使用した地場産食材</b>	乾燥大根葉

・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)

「パクパクだより」という毎日配付している資料に大根葉に含まれる栄養素について取り上げた。



献立名から一品、作り方を紹介

写真

**作り方・調理のポイント**  
 <大根葉のスープ>  
 調理のポイント  
 ☆大根葉をは水で戻しておき、入れた後は煮すぎないようにする。

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	
豚もも肉	15	37	4.1	2.0	1	5	0.1	0.0	0	1	0.18	0.04	0	0.0	0.0
こめ油	1	9	0.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
乾燥大根葉(水戻し)	15	4	0.3	0.0	39	3	0.5	0.6	50	0.01	0.02	8	0.6	0.0	
小松菜	20	3	0.3	0.0	34	2	0.6	0.4	52	0.02	0.03	8	0.4	0.0	
玉ねぎ	20	7	0.2	0.0	4	2	0.0	0.3	0	0.01	0.00	2	0.3	0.0	
長ねぎ	10	3	0.1	0.0	4	1	0.0	0.3	1	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
減塩コンソメ	1	3	0.1	0.0	1	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
食塩	0.6	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.6	
こしょう(混合)	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
水	140	0	0.0	0.0	0	0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
<b>合計</b>		<b>66</b>	<b>5.1</b>	<b>3.00</b>	<b>83</b>	<b>13</b>	<b>0.7</b>	<b>1.6</b>	<b>104</b>	<b>0.23</b>	<b>0.09</b>	<b>19</b>	<b>1.3</b>	<b>0.7</b>	