

(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	キムタクごはん、牛乳、豆乳味噌汁、サバの竜田揚げ、切干し大根煮
使用した地場産食材	白菜、大根、こんにゃく

・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)

食育目的で実施している校内放送において、「白菜は水分が多い野菜で、栄養成分の働きとしてはみなさんの体の調子を整える働きがあります。その中でもとりすぎてしまった塩分を体の外へ出す力をもっています。」と栄養成分の働きについて説明を実施した。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

〈豆乳味噌汁〉

- ①だしをとります。
- ②いちょう切りした大根、にんじんを煮ます。
- ③短冊切りした白菜、短冊切りして下ゆでしたこんにゃくを加えます。
- ④油ぬきした短冊切りの油あげ、下ゆでしたほうれん草を加えます。
- ⑤豆乳、白みそ、和風だしを加えて、味を整えます。

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 μgRE	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 g
だしパック	12	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
大根	24	4	0.1	0.0	6	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	3	0.3	0.0
にんじん	10	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	72	0.00	0.00	1	1.0	0.0
白菜	24	3	0.2	0.0	10	2	0.1	0.0	2	0.00	0.00	5	0.3	0.0
こんにゃく	10	1	0.0	0.0	7	1	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.3	0.0
油あげ	5	19	1.2	1.7	16	8	0.2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
ほうれん草	10	2	0.3	0.0	10	5	0.1	0.1	44	0.00	0.01	2	0.3	0.0
豆乳	12	5	0.4	0.2	2	3	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
白みそ	10	18	18.0	0.6	10	8	0.4	0.1	0	0.00	0.01	0	0.5	1.2
和風だし	0.2	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
合計		56	20	2.5	64	30	1	0.3	118	0	0	11	2.8	1.3