

献立名	チャーハン、牛乳、ジャンボ揚げ餃子、ピリ辛中華スープ、いちごアイス													
使用した地場産食材	キャベツ(神奈川県産)、のらぼう菜(川崎市内産)													
・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)														
・一口メモ資料 (Googleスライド) 配信 ・授業 (3年社会科:「はたらく人とわたしたちの暮らし 2. 農家の仕事」) 学校の近くで畑をやっている農家の方へ仕事の様子についてインタビューを行い、生産の仕事は地域の人々の生活に密接な関わりをもって行われていることを知り、さらに給食で実際の食材を食べることで、自分たちの生活にも関わっていることを実感しました。														
献立名から一品、作り方を紹介														
								作り方・調理のポイント 【ピリ辛中華スープ】 ①にんじんは千切り、玉ねぎは1/4に切ってスライスする。白菜は1cm幅の短冊切りにし、葉と芯に分けておく。のらぼう菜は2cmの長さに切りさつと下茹でする。豆腐はさいの目切りにする。白いりごまはから炒りする。 ②油を熱しとり肉を入れ、色が変わるまで炒める。 ③にんじん、たまねぎを加え軽く炒める。 ④水を入れて、沸いたらあくをとり、白菜の芯を入れて煮る。 ⑤調味し、白菜の葉、豆腐を加える。 ⑥全体に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ラー油、下茹でしたのらぼう菜、白いりごまを加え仕上げる。						
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
とり肉(皮なし・もも・むね)	15	18	3.2	0.5	1	4	0.1	0.2	2	0.02	0.02	0	0	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	69	0.01	0.01	1	0.2	0
たまねぎ	10	4	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.2	0
水	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
白菜	30	4	0.2	0	13	3	0.1	0.1	2	0.01	0.01	6	0.4	0
塩	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5
こしょう	0.02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中華スープの素	1.5	1	0.2	0	0	1	0	0	0	0	0.01	0	0	0
しょうゆ	2	2	0.2	0	1	7	0	0	0	0	0	0	0	0.3
豆腐	10	6	0.5	0.3	26	0	0.7	0.1	0	0.01	0	0	0.4	0
片栗粉	0.5	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ラー油	0.06	1	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
のらぼう菜	5	2	0.2	0	5	1	0.1	0	11	0.01	0.01	6	0.2	0
白いりごま	0.5	3	0.1	0.3	6	2	1	0	0	0	0	0	0.1	0
合計		52	4.8	1.7	57	20	2	0.4	84	0.06	0.06	14	1.5	0.8