

(様式3)  
令和6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 ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ けんちん汁 牛乳         |
|-----------|-------------------------------------|
| 使用した地場産食材 | 米 キャベツ にんじん(川崎市内産) 大根 長ねぎ(川崎市内産) 牛乳 |

・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)

・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、献立に使用している神奈川県産の食材と川崎市でとれた食材「かわさきそだち」を給食だよりに記載しました。

・給食指導では一口メモを作成しGIGA端末で共有し教室で活用してもらいました。内容は、地産地消についてや食材の栄養についてお知らせしました。

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【ごま酢あえ】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは太めの千切りにし、野菜はそれぞれ歯ごたえが残る程度に下茹でしておく。白いりごまは炒って香りを出した後、半ずりにする。
- ②酢、砂糖、塩、しょうゆを合わせて煮立たせ、半量取り出しておく。
- ③②に下茹でした野菜を加えて混ぜる。出てきた水分を一度切り、取り出しておいた残りの調味料を加えて味を調える。
- ④白いりごまを加えて混ぜ、仕上げる。

| 材料名<br>(1人分) | 分量<br>g | 栄養価   |       |     |       |        |     |     |       |        |        |       |      |       |
|--------------|---------|-------|-------|-----|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
|              |         | 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     |
| もやし          | 23      | 3     | 0.5   | 0   | 4     | 3      | 0.1 | 0.1 | 0     | 0.01   | 0.01   | 2     | 0.4  | 0     |
| キャベツ         | 36      | 8     | 0.5   | 0.1 | 15    | 5      | 0.1 | 0.1 | 1     | 0.01   | 0.01   | 15    | 0.7  | 0     |
| にんじん         | 6       | 2     | 0.1   | 0   | 2     | 1      | 0   | 0   | 41    | 0      | 0      | 0     | 0.1  | 0     |
| ホールコーン       | 5       | 5     | 0.2   | 0.1 | 0     | 2      | 0   | 0.1 | 0     | 0.01   | 0.01   | 0     | 0.2  | 0     |
| 酢            | 1.7     | 0     | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |
| 砂糖           | 1.4     | 5     | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0     |
| 塩            | 0.3     | 0     | 0     | 0   | 0     | 0      | 0   | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0    | 0.3   |
| しょうゆ         | 2.8     | 2     | 0.2   | 0   | 1     | 2      | 0.1 | 0   | 0     | 0      | 0      | 0     | 0.0  | 0.4   |
| 白いりごま        | 1       | 6     | 0.2   | 0.5 | 12    | 4      | 0   | 0.1 | 0     | 0      | 0      | 0     | 0.1  | 0     |
| 合計           |         | 33    | 1.6   | 0.7 | 34    | 17     | 0.3 | 0.4 | 42    | 0.03   | 0.03   | 17    | 1.4  | 0.7   |