（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	麦ごはん、じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め、ピリ辛ナムル、生姜の根菜汁、牛乳
使用した地場産食材	米、にんじん（川崎市内産）、大根（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）

≪配送校に配付している食育指導参考資料　～献立コンクール市長賞受賞献立～≫

①献立コンクール市長賞献立です。今年度の市長賞は、東高津中学校の２年生が考案した献立です。
献立のテーマは「栄養バランス満点！風味豊かな彩り給食」です。アピールポイントは
・バランスがとれ、未来の健康を守る献立であること
・和風の献立に韓国のナムルを入れて多文化を尊重したこと
・地元の野菜を使うことで地産地消となり、地元を大切にできること　です。

①

②

②地元の野菜を使って地産地消や地元を大切にするというアピールポイントをふまえ、
献立コンクール市長賞献立では『生姜の根菜汁』に「かわさきそだち」のにんじんと大根を使います。
にんじんは、β-カロテンが特に豊富な野菜です。β(ベータ)-カロテンは、体内でビタミンAに変わります。このβ-カロテンは脂溶性ビタミンで、油と一緒に調理することで体内での吸収が良くなります。
大根は、地中海沿岸地域から中央アジアが原産地といわれています。たまねぎやにんにくとともに、ピラミッドの建設時に食べられていたそうです。日本には８世紀ごろに中国から伝わり、各地で栽培されています。切り干し大根に加工したり、大根おろしのように生のまま食べたり、煮物、炒め物、漬物にしたりといろいろな調理方法で食べることができる野菜です。
「かわさきそだち」のにんじんと大根を使った『生姜の根菜汁』を味わって食べましょう。

献立名から一品、作り方を紹介

作り方・調理のポイント
【生姜の根菜汁】
〈作り方〉
①こんぶとかつお節でだしをとる。
②ごぼうはささがき、れんこんは幅0.3cmのいちょう切り、にんじんは幅0.5cmのいちょう切り、大根は幅0.8cmのいちょう切り、長ねぎは幅0.5cmの小口切り、生姜は極細の千切りにする。豆腐は1cmのさいの目切りにする。
③鍋にごま油を熱し、ごぼう、れんこんを炒める。
④だしを入れて煮る。
⑤にんじん、大根、豆腐を加えて煮る。
⑥溶いたみそを入れる。
⑦長ねぎ、しょうがを入れて仕上げる。

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
ごま油	0.5	5	0.0	0.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ごぼう	10	7	0.2	0.0	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	0	0.6	0.0
れんこん	5	3	0.1	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
水		0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
こんぶ	0.6	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	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	0.00	0.00	0	0.0	0.0
にんじん（市内産）	10	4	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	69	0.01	0.01	1	0.2	0.0
大根（市内産）	25	5	0.1	0.0	6	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.3	0.0
豆腐	35	22	1.7	1.0	91	25	2.3	0.2	0	0.04	0.01	0	1.4	0.0
赤みそ	5	10	0.5	0.3	7	4	0.2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.2	0.5
白みそ	5	10	0.5	0.3	5	4	0.2	0.1	0	0.00	0.01	0	0.3	0.5
長ねぎ	5	2	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0.1	0.0
しょうが	0.5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合計		66	3.2	2.1	118	42	2.9	0.5	69	0.07	0.04	6	3.2	1.0