

献立名		ヤマトン汁													
使用した地場産食材		豚肉・里芋・人参・大根・白菜・長ねぎ・みそ(市内産の大豆と米使用)													
・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)															
・献立表に掲載 ・給食時間の放送 ・給食ひとくちメモ ・給食時の訪問 ・授業(地産地消について) ・動画(ヤマトン汁ができるまで)の校内放映															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント ①かつお節でだし汁をとる。 ②木綿豆腐は賽の目切り、人参・大根はいちょう切り、里芋は厚いいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。 ③ごぼうは半月切りにし酢水に漬ける ④①に豚肉、人参、里芋、ごぼう、大根を入れ煮込む。 ⑤野菜が柔らかくなったらみそを入れ溶かし、長ねぎを入れる。													
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	
豚小間肉	15	22	3.2	0.9	1	4	0.1	0.3		0.14	0.03				
木綿豆腐	40	29	2.6	1.7	48	12	0.4	0.2		0.03	0.01		0.2		
人参	10	6	0.1		4	2			225	0.01	0.01	1	0.4		
里芋	20	17	0.5		3	6	0.2	0.1		0.02	0.01	2	0.7		
ごぼう	10	7	0.2		5	5	0.1	0.1		0.01			0.6		
大根	20	4	0.1		5	2						2	0.3		
長ねぎ	15	4	0.1		5	2				0.01	0.01	2	0.3		
白みそ	9	17	1.1	0.5	9	7	0.4	0.1			0.01		0.4	1.1	
赤みそ	7	13	0.9	0.4	9	6	0.3	0.1			0.01		0.3	0.9	
かつお節	1														
合計		119	8.8	3.5	89	46	1.5	0.9	225	0.2	0.1	7	3.2	2	