

献 立 名		冬瓜のスープ													
使用した地場産食材		県産冬瓜、県産トマト													
・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) ・7月配付の食育だよりにて、県産食材を使う献立であることを家庭へ周知した。															
献立名から一品、作り方を紹介															
		作り方・調理のポイント													
		①冬瓜は皮を厚くむき、いちょうにきる。玉ねぎはスライスする。 ②鍋に水を沸かし、硬い食材から順に入れて煮る。 ③コンソメ、塩、酒を入れ、沸かす。													
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 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	
県産冬瓜	40	6	0.2	0	8	3	0.1	0	0	0	0	16	0.5	0	
県産冷凍カットトマト	15	3	0.1	0	1	1	0	0	7	0.01	0	2	0.2	0	
玉葱	15	5	0.2	0	3	1	0	0	0	0.01	0	1	0.2	0	
冷凍むき枝豆	8	13	1	0.6	6	6	0.2	0.1	1	0.02	0.01	2	0.6	0	
コンソメ	1	3	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
しょうゆ	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
料理酒	0.5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
塩	0.75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.7	
水	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		32	1.7	0.6	18	12	0.3	0.1	8	0	0	21	1.5	0.9	