

献立名		ひじきごはん・牛乳・芋煮・湯河原みかん													
使用した地場産食材		米・ひじき・牛乳・吉浜芋・大根・白菜・豚肉・みかん													
・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)															
・献立を活用した指導方法…クラスへおたより配付、吉浜芋の実物大写真を掲示															

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント
(芋煮)

1 里芋は皮をむいて一口大に切る。大根、人参は厚めのいちょう切り、ごぼう、ねぎはななめ薄切り、白菜は一口大に切り、えのきたけは短く切ってほぐす。こんにゃくはちぎってあく抜きする。
2 削り節でだしを取り、だし汁で肉、野菜、こんにゃく、さといもを煮る。
3 調味料を入れて、味を調える。

材料名 (1人分)	分量 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	
さといも	38	20	0.6	0	4	7	0.2	0.1	0	0.03	0.01	2	0.9	0	
だいこん	24	4	0.1	0	6	2	0	0	0	0	0	3	0.3	0	
にんじん	16	5	0.1	0	4	2	0	0	112	0.01	0.01	1	0.4	0	
ごぼう	8	5	0.1	0	4	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.4	0	
こんにゃく	16	3	0	0	7	0	0.1	0	0	0	0	0	0.4	0	
えのきたけ	6	2	0.2	0	0	1	0.1	0	0	0.01	0.01	0	0.2	0	
根深ねぎ	8	3	0.1	0	3	1	0	0	1	0	0	1	0.2	0	
はくさい	24	3	0.2	0	10	2	0.1	0	2	0.01	0.01	4	0.3	0	
ぶたもも肉	16	21	3.3	0.9	1	4	0.1	0.4	0	0.14	0.03	0	0	0	
三温糖	4.5	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごいくちしょうゆ	8	6	0.6	0	2	5	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	1.1	
日本酒	1.25	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
本みりん	1.5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
削り節	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		94	5.3	0.9	41	28	0.8	0.7	115	0.2	0.1	11	3.1	1.1	