

(様式3)

令和5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		早春キャベツのサラダ													
使用した地場産食材		早春キャベツ、レディサラダ大根													
<p>・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)</p> <p>県産の早春キャベツ・レディサラダ大根について、毎月配付のランチタイムにて紹介した。 当日はレディサラダ大根の実物を用意し、色や大きさ、形などを観察して確かめることができた。大根の色や形の珍しさに興味をもった様子が見られ、給食への関心を高める良い機会となった。また、キャベツと大根の食感の違いを感じている様子で、残食も少なかった。</p>															
献立名から一品、作り方を紹介		<p>作り方・調理のポイント</p> <p>【早春キャベツのサラダ】 ①野菜は洗い、キャベツは小さめのザク切り、にんじんはいちょう切りにする。レディサラダ大根は皮の汚い部分のみむいて、いちょう切りにする。 ②調味料は合わせて加熱し、冷ましておく。 ③キャベツ、にんじん、レディサラダ大根を茹でて流水で冷却し、水分を絞る ④③の野菜を②の調味料とコーンで和える。</p>													
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	
キャベツ	65	15	0.8	0.1	28	9	0.2	0.1	3	0.03	0.02	27	1.2		
にんじん	7	3	0.1			1			48				0.2		
大根	15	3	0.1		3	2						2	0.2		
ホールコーン	8	7	0.2			1							0.3		
きび砂糖	0.5	2													
穀物酢	2	1													
こいくちしょうゆ	1	1	0.1			1								0.1	
食塩	0.15													0.1	
サラダ油(調合油)	1	9		1											
合計		41	1.3	1.1	31	14	0.2	0.1	51	0	0	29	1.9	0.2	