

(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

<b>献立名</b>		ごはん・焼きのり・牛乳・さばの塩焼き・キャベツのおかか和え・みそ汁												
<b>使用した地場産食材</b>		米・牛乳・焼きのり・キャベツ・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>・統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施しました。          各学校で献立内容を放送したり、給食ひとくちメモや給食クイズなどを配布したりして、お知らせしています。</p> <p>・「かながわ産品学校給食デー」給食ひとくちメモより          今日、かながわ産品学校給食デーで、米・牛乳・焼きのり・キャベツ・大根が神奈川県産です。地域で生産された食材を使うことによりたくさんの良い事があります。特に野菜は、新鮮なものを安くて美味しく食べられます。神奈川県産の食材を知り、地産地消について考えてみましょう。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
								<p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <p><b>【キャベツのおかか和え】</b>          ①キャベツは一口サイズに切り、にんじんは千切りにする。          ②キャベツ・もやし・にんじんは下茹でしておく。          ③鍋に2を入れ、加熱する。(くたくたにならないように注意する)          ④しょうゆを回し入れ、けずり節を散らして完成。</p>						
<b>栄養価</b>														
材料名 (1人分)	分量 g	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
キャベツ	40	9	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0
もやし	10	2	0.2	0	2	1	0	0	0	0	0.01	1	0.2	0
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0
ゆで塩	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	1.8	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
けずり節	0.5	2	0.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		16	1.2	0.1	21	8	0.1	0.1	37	0.02	0.02	17	1	0.3