

(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	麦ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ 雑煮 牛乳													
使用した地場産食材	米、白菜(川崎市内産)、ほうれん草(川崎市内産)、牛乳													
<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><配送校に配付している食育指導資料より> 「かながわ産品学校給食デー」の献立です。 使用するかながわ産品は、米、白菜、ほうれん草、牛乳です。 米の品種は、神奈川県産の「はるみ」と山形県産のブレンド米です。「はるみ」は、平塚生まれの米で、名前は「湘南の晴れた海」に由来しています。つやがあり、甘みが強いのが特徴です。 牛乳は、主に相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市で搾乳された生乳を優先的に使用しています。他県の生乳もブレンドしています。 白菜とほうれん草は、「かわさきそだち」です。 かながわ産品学校給食デーの献立を味わっていただきましょう。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
作り方・調理のポイント								【磯香あえ】 〈作り方〉						
								<p>①白菜は1cm幅、にんじんはせん切りにする。 ②白菜、にんじん、もやしを塩茹でし、水冷する。 ③茹でた野菜の水分をよくしぼり、しょうゆであえる。 ④きざみのりを振り入れ、さらにあえて仕上げる。</p>						
								栄養価						
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
白菜(市内産)	45	6	0.4	0.1	19	5	0.1	0.1	4	0.01	0.01	9	0.6	0
にんじん	5	2	0	0	1	0	0	0	35	0	0	0	0.1	0
もやし	15	2	0.3	0	2	2	0.1	0.1	0	0.01	0.01	2	0.2	0
しょうゆ	2.7	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4
きざみのり	0.3	1	0.1	0	1	1	0	0	7	0	0.01	1	0.1	0
合計		13	1.0	0.1	24	10	0.3	0.2	46	0.02	0.03	12	1.0	0.4