

(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、ぶりの塩麴焼き、沢煮椀、ひじきの含め煮													
使用した地場産食材		米、豚肉、ひじき、牛乳													
・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) ・献立表や給食だより配付による周知															
献立名から一品、作り方を紹介								作り方・調理のポイント							
写真								□ ひじきの含め煮 ① 人参を千切りにし、いんげんは下茹でする ② ひじきを戻す ③ 人参、つきこんにゃく、油揚げ、ひじきを順に炒める ④ 調味料を入れて煮る ⑤ いんげんを加える ※ひじきは給食会の神奈川県産を使用							
								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	
ひじき	3	4	0.3	0	42	19	1.7	0.1	206	0.01	0.03	0	1.3	0.1	
つきこんにゃく	15	1	0	0	6	0	0.1	0	0	0	0	0	0.3	0	
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	1889	0.01	0.01	1	0.2	0	
油揚げ	15	62	3.5	5.2	47	23	0.5	0.4	0	0.01	0.01	0	0.2	0	
いんげん	7	2	0.1	0	3	2	0	0	90	0	0.01	1	0.2	0	
酒	0.6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
醤油	4	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.6	
三温糖	2.5	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
炒め油	1.5	14	0	1.5	0	0	0	0	0.61	0	0	0	0	0	
水	8														
合計		101	4.3	6.7	102	48	2.4	0.5	2186	0	0.1	2	2.2	0.7	