

(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>		<b>かぼちゃのそぼろに</b>												
<b>使用した地場産食材</b>		<b>かぼちゃ(市内産)</b>												
<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>・市の基準献立で、茅ヶ崎市内に古くからある「清水農園」さんのかぼちゃを使用しました。市役所の担当者が中心となって清水農園さんと連絡をとり、市内全校でこちらの野菜を使用しています。          ・給食だよりで家庭にお知らせしたり、当日は給食時間のおたよりで紹介しました。校内放送でもお知らせをしています。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
写真										作り方・調理のポイント				
										<p>①たまねぎ・にんじんはみじん切りにする。かぼちゃは一口サイズに切る。          ②ひきにくとたまねぎ・にんじんをいためる。          ③調味料で味をととのえる。          ④かぼちゃを入れて煮る。崩れやすいの気を付ける。          ⑤戻しておいたレンズ豆を入れる。</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
ぶたひき肉	25	59	0	4.3	2	5	0.3	0.7	2	0.17	0.06	0	0	0
たまねぎ	40	15	0.4	0	8	4	0.1	0.1	0	0.01	0	3	0.6	0
人参	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
レンズ豆	6	21	1.4	0.1	3	6	0.5	0.3	0	0.03	0.01	0	1	0
かぼちゃ	60	5	1.1	0.2	9	15	0.3	0.2	198	0.04	0.05	26	2.1	0
上白糖	2.2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	3.5	2	0	0	1	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.5
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
でんぷん	0.8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		118	3	4.6	26	33	1.3	1.3	272	0.3	0.1	30	4	0.6