

(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	いそあえ
使用した地場産食材	三浦市の「のり」
・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)	
給食日より配布	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①もやしとほうれんそうは、茹でておく。
- ②しょうゆ・塩・ごまあぶらで合わせ調味料を作っておく
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④きざみのりをふり入れる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんばく質 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
ほうれんそう	17	3	0.4	0.1	8	12	0.1	0.1	60	0.02	0.03	6	0.5	0
もやし	37	5	0.6	0	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0
しょうゆ	1.9	1	0.1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
みりん	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
塩	0.04	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
きざみのり	0.5	1	0.2	0	1	2	0.1	0	12	0	0.01	1	0.2	0
合計		28	1.3	1.1	14	18	0.3	0.2	72	0	0.1	10	1.2	0.3