

(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	ごはん・牛乳・大根葉のふりかけ・サワラの変わり揚げ・のっぺい汁
使用した地場産食材	大根葉(乾燥)・大根・にんじん・長ネギ・小松菜
<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>寒川町のHPに当日の給食の写真と、その日の献立の話題(トピックス)を「今日の給食」として掲載している。各学校で見ることが出来るので、各クラスで配食の参考にしたり、「今日の給食」の内容を校内放送したりして給食指導に役立っている。また広く町民や保護者に給食の内容や食事の栄養バランスや旬の食品についてなどを知らせる役割もはたしている。 (HPのデータは別紙)</p>	

献立名から一品、作り方を紹介

「大根葉のふりかけ」



作り方・調理のポイント

- ① 大根葉をたっぷりの水でもどす。
- ② 大根葉を炒めて調味する。
- ③ ごまとかつお節も加える。

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
ごま油	0.2	2	0	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
乾燥大根葉	2	5	0.2	0	15	2	0.1	0	0	0	0.01	0	0.3	0.5
さとう	0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
濃口しょうゆ	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
白ごま(いり)	1	6	0.2	0.5	12	4	0.1	0.1	0	0	0	0	0.1	0
かつお節	0.3	1	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		15	0.6	0.7	27	6	0.2	0.1	0	0	0	0	0.4	0.6