

(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、めかじきと大根の角煮、具沢山みそ汁、ブルーベリーゼリー													
使用した地場産食材		めかじき(角煮)、じゃがいも(みそ汁)													
写真		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)													
		・献立表に「かながわ産品給食デー」であることを記載 ・食堂入り口のホワイトボードに、めかじきについての情報を掲示													
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント 【めかじきと大根の角煮】 ・めかじきは角切りを注文、大根は納品されためかじきに大きさをそろえて切る。 ・大根は下茹でしてからめかじきと煮合わせるとめかじきが硬くならず、煮崩れしにくい。 ・いんげんは別鍋でゆで、最後に加えると色をきれいに保つことができる。													
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー kcal	たんぱく質 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	
めかじき	80	111	15.4	6.1	2	23	0.4	0.6	49	0.05	0.07	1	0	0.1	
大根	60	9	0.2	0.1	14	6	0.1	0.1	0	0.01	0.01	7	0.8	0	
しょうが	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
しょうゆ	5	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7	
上白糖	4.5	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	4.5	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
水	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
いんげん	13	3	0.2	0	6	3	0.1	0	6	0.01	0.01	1	0.3	0	
合計		157	16	6.2	23	36	0.7	0.7	55	0.1	0.1	9	1.1	0.8	