

(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 肉じゃが おひたし 牛乳 冷凍みかん													
使用した地場産食材		米 牛乳 玉ねぎ キャベツ 冷凍みかん													
・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) ・献立を活用した指導方法(放送、給食日より配付)															
献立名から一品、作り方を紹介															
おひたし								作り方・調理のポイント ①ほうれん草とキャベツは、ゆでて水冷し、食べやすい大きさに切る。 ②にんじんは、千切りにし、ゆでる。 ③冷凍とうもろこしは、ゆでる。 ④かつお節は、煎ってほぐしておく。 ④釜に調味料を煮立て、①②の野菜を加え味がなじむように少し煮る。 ⑤③を加えて混ぜ合わせる。							
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	
ほうれんそう	9.45	2	0.2		5	7	0.2	0.1	33	0.01	0.02	3	0.3		
キャベツ	35.7	8	0.5	0.1	15	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	15	0.6		
にんじん	3.6	1			1				25				0.1		
スイートコーン(カーネル冷凍)	5	5	0.1	0.1		1				0.01			0.1		
こいくちしょうゆ	2.35	2	0.2		1	2								0.3	
普通酒	0.4														
本みりん	0.3	1													
食塩	0.04														
かつお削り節	0.5	2	0.4												
合計		21	1.4	0.2	22	15	0.3	0.2	59	0.03	0.03	18	1.1	0.3	