

(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		茶飯 牛乳 おでん もやしの味噌汁 みかん												
使用した地場産食材		米 大根 里芋 みかん												
<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>・給食時間校内放送で知らせる            ・5年生が総合の時間に田植えや稲刈りの見学をした。            見学して収穫されたお米でご飯を炊いた。</p>														
献立名から一品、作り方を紹介														
		<p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おでんの食材は切り方をそろえる</li> <li>・味付けは薄味にし、じっくり煮込む</li> <li>・食材に火が通り、味がしみこむまで煮る</li> <li>・火を止めて煮含める</li> </ul>												
														
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
米	75	257	4.6	0.7	4	17	0.6	1.1	0	0.06	0.02	0	0.4	
酒	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
醤油	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1
塩	0.3													0.3
牛乳	206	137	6.8	7.8	227	21	0	0.8	78	0.08	0.31	2		0.2
里芋	30	16	0.5	0	3	6	0.2	0.1	0	0.02	0.01	2	0.7	
大根	40	6	0.2	0	9	4	0.1	0	0	0	0	4	0.5	
さつまあげ	15	20	1.9	0.6	9	2	0.1	0	0	0.01	0.02	0		0.3
ちくわ	10	12	1.2	0.2	2	2	0.2	0	0	0.01	0.01	0		0.2
こんにゃく	15	1	0	Tr	6	0	0.1	0	0	0	0	0	0.3	
昆布	1	1	0.1	0	9	7	0.1	0	0	0	0	0	0.4	0.1
うずらの卵	20	32	2.2	2.8	9	2	0.6	0.4	98	0.01	0.07	0		0.1
けずり	3	10	2.3	0.1	1	2	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0		
醤油	1.5	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0		0.2
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
松3麩	1	4	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
もやし	20	6	0.7	0.3	5	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	0	0.5	
油揚げ	5	13	0.9	1.2	12	6	0.1	0.1	0	0	0	0		
けずり	3	10	2.3	0.1	1	2	0.2	0.1	0	0.02	0.01	0		
味噌	10	18	1.3	0.6	10	8	0.4	0.1	0	0	0.01	0	0.4	1.2
みかん	50	25	0.4	0.1	11	6	0.1	0.1	42	0.05	0.02	16		
合計		573	25.9	14.5	318	92	3.1	3.0	218.0	0.29	0.5	24	3.2	2.7