

(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		三浦ひじきのかき揚げ丼・牛乳・みそけんちん・みかん													
使用した地場産食材		米、牛乳、ひじき、はねぎ、切り干し大根、里芋													
・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>・給食時間の放送</p> <p>今日はひじきの日です。わかめや昆布と並んで、家庭料理に欠かせない海藻のひじきは、歴史は古く、縄文時代から食べられていたそうです。日本では、河川の水が軟水のためカルシウムがあまり含まれておらず、また、農作物からカルシウムを摂取するのは困難でした。そのため、古来よりカルシウムの欠乏を補うためにひじきなどの海藻を利用してきたのではないかと考えられています。ひじきには、「芽ひじき」と「長ひじき」があり、「芽ひじき」は細かく食感も柔らかいので、あえ物やサラダにも利用できます。「長ひじき」は歯ごたえがあり、煮物に適しています。今日は、芽ひじきを使用しました。かき揚げのひじきと葉ねぎ、みそけんちんの里芋と切り干し大根、米、牛乳は神奈川県産です。</p>													
献立名から一品、作り方を紹介		<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p><b>作り方・調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・材料を合わせ、かき揚げを作る</li> <li>・かけ汁は別配缶し、ご飯にかき揚げをのせてその上からかける。</li> </ul> </div> </div>													
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	70	250	4.3	0.6	4	16	0.6	1	0	0.31	0.03	0	0.4	0	
大麦	6	20	0.4	0.1	1	2	0.1	0.1	0	0.01	0	0	0.5	0	
ひじき	2	4	0.2	0.1	20	13	0.1	0	7	0	0.01	0	1	0.1	
ちくわ	10	12	1.2	0.2	2	2	0.1	0	0	0.01	0.01	1	0	0.2	
玉ねぎ	20	7	0.2	0	3	2	0.1	0	0	0.01	0	0	0.3	0	
人参	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	2	0.3	0	
乾しいたけ	0.5	2	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0.02	0	0.5	0	
はねぎ	5	1	0.1	0	4	1	0.1	0	6	0	0.01	0	0.2	0	
薄力粉	10	37	0.9	0.2	3	2	0.1	0	0	0.08	0.04	0	0.3	0	
卵	3	4	0.4	0.3	1	0	0	0	6	0	0.01	0	0	0	
食塩	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
米ぬか油	5	44	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
こいくちしょうゆ	5	4	0.4	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7	
みりん	3	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
三温糖	2	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
かつおだし	15	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		403	8.4	6.5	42	43	1.3	1.1	91	0.4	0.2	3	3.5	1.1	