

(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	わかめごはん 魚の西京焼き へらへらもちじる まなづるみかん
使用した地場産食材	わかめ、米、牛乳、中力粉、大根、ほうれんそう、みかん
<ul style="list-style-type: none"> ・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） 	
<ul style="list-style-type: none"> ・献立を活用した指導 給食メモの配布と放送を行った。 	

献立名から一品、作り方を紹介

	<p>作り方・調理のポイント</p> <p>しょうゆ味の和風スープをつくり、そのなかに、神奈川県産の小麦粉で手作りした、へらへらもちを入れて、煮込む。へらへらもちは、水と中力粉で練ってから、綿棒で伸ばし、平たい短い麺状にする。</p>
--	---

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
とりにく	20	38	3.3	2.8	1	4	0.1	0.3	8	0.02	0.03	1	0	0
酒	1	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中力粉	20	69	1.8	0.3	3	4	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.6	0
塩	0.08	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
大根	20	3	0.1	0	5	2	0	0	0	0	0	2	0.3	0
にんじん	10	4	0.1	0	3	1	0	0	72	0.01	0.01	1	0.3	0
ごぼう	5	3	0.1	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0.3	0
ねぎ	5	2	0.1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0.1	0
ほうれんそう	10	2	0.2	0	5	1	0.2	0.1	35	0.01	0.02	4	0.3	0
かつおぶし	1	3	0.8	0	0	0	0.1	0	0	0.01	0	0	0	0
さばぶし	1	3	0.7	0.1	9	1	0.1	0.1	0	0	0.01	0	0	0
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
しょうゆ	1.6	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.2
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		131	7.3	3.2	30	18	0.6	0.6	115	0.1	0.1	9	1.9	0.5