

(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

<b>献立名</b>	<b>大根とちりめんじゃこのチャーハン</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>大根の葉</b>
・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)	
献立表にて実施することを周知した。当日は食堂前に県産食材に関するお便りを掲示し、かながわ産品学校給食デーの意味等を児童生徒に伝えた。	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・ごはんを炊く。
- ・長ねぎ、人参、大根の葉をすべてみじん切りにする。
- ・釜にごま油を入れ、豚挽き肉、長ねぎ、人参を炒める。
- ・ちりめんじゃこ、グリーンピースを加え、調味料類をすべて加え、炒める。
- ・ごはんと具を混ぜ合わせる。

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	
米	90	308	5.5	0.8	5	20.7	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	
豚挽き肉	30	63	5.3	5.2	2	6.0	0.3	0.8	3	0.21	0.07	0	0.0	0.0	
長ねぎ	10	4	0.1	0.0	4	1.3	0.0	0.0	1	0.01	0.00	1	0.3	0.0	
人参	15	5	0.1	0.0	4	1.4	0.0	0.0	104	0.01	0.01	1	0.4	0.0	
大根の葉	15	3	0.3	0.0	39	3.0	0.5	0.0	50	0.01	0.02	8	0.6	0.0	
ちりめんじゃこ	5	9	2.0	0.2	26	6.5	0.0	0.2	12	0.01	0.00	0	0.0	0.3	
グリーンピース	10	8	0.6	0.1	3	3.1	0.2	0.1	4	0.03	0.01	2	0.9	0.0	
こしょう	0.03	0	0.0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
コンソメ	0.6	2	0.1	0.0	0	0.2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
しょうゆ	2	2	0.2	0.0	1	1.3	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3	
おろしにんにく	1	1	0.1	0.0	0	0.2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
白ごま	0.5	3	0.1	0.3	6	1.8	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
ごま油	3	27	0.0	3.0	0	0.0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合計		435	14.4	9.6	90	45.5	1.7	2.4	174	0.35	0.13	12	2.9	0.7	