

(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	海軍カレー・けんちん汁・牛乳
使用した地場産食材	めかじき、大根、小松菜、ねぎ、精白米、牛乳
<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) 	
<p>神奈川県産の郷土料理を神奈川県産の食材を使って給食提供した。郷土料理と神奈川県産品に関するプリントを各クラスに配布した。</p>	

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>具材を一口大に切り、ゴマ油でいため、だし汁を入れ煮込み、しょうゆ味の汁物に仕上げる。</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	
鶏モモ肉	20	38	3.3	2.8	1	4.2	0.1	0.32	8	0.02	0.03	1	0	0.04	
大根	40	6	0.2	0	9	4	0.1	0.04	0	0.01	0	4	0.5	0	
小松菜	20	3	0.3	0	34	2.4	0.6	0.04	52	0.02	0.03	8	0.4	0	
ねぎ	10	4	0.1	0	4	1.3	0	0.03	1	0.01	0	1	0.3	0	
人参	20	6	0.2	0	5	1.8	0	0.04	138	0.01	0.01	1	0.5	0.02	
ごぼう	20	12	0.4	0	9	10.8	0.1	0.16	0	0.01	0.01	1	1.1	0	
こんにゃく	20	1	0	0	9	0.4	0.1	0.02	0	0	0	0	0.4	0	
ゴマ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
醤油	2.5	2	0.2	0	1	1.6	0	0.02	0	0	0	0	0	0.36	
食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
だし用鰹節	2	7	1.5	0.1	1	1.4	0.1	0.06	0	0.01	0.01	0	0	0.01	
合計		88	6.2	3.9	73	28	1.1	0.7	199	0.1	0.1	16	3.2	0.6	