

(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	ごはん がんもどきと大根の煮物 県産さつまいものみそ汁 牛乳
使用した地場産食材	さつまいも
・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) 指導・行事等、特になし	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- わかめをもどしておく
- 出汁をとり、玉ねぎを煮る
- さつまいもを蒸す
- 玉ねぎが煮えたところへ蒸したさつまいもを入れる
- 調味し、洗って水気を切ったわかめを入れる
- ひと煮立ちさせて調味、完成

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
だし汁	170													
玉ねぎ	30	10	0.3	0	5	3	0.1	0.1	0	0.01	0	2	0.5	0
県産わかめ(乾)	1	2	0.2	0	9	5	0.1	0	2	0	0	0	0.4	0.2
さつまいも	30	38	0.4	0.1	11	7	0.2	0.1	1	0.03	0.01	9	0.7	0
赤みそ	3.6	6	0.5	0.2	5	3	0.2	0	0	0	0	0	0.1	0.5
白みそ	3.6	7	0.5	0.2	4	3	0.1	0	0	0	0	0	0.2	0.4
合計		63	1.9	0.5	34	21	0.7	0.2	3	0	0	11	1.9	1.2