

(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	神奈川県産わかめごはん・肉じゃが・すまし汁・ヨーグルト・牛乳														
使用した地場産食材	わかめ・じゃがいも・たまねぎ														
<p>・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> <p>学校の畑で収穫したじゃがいもとたまねぎを生徒に納品してもらい、給食で使用し、学校で収穫した野菜を使用していることがわかるように一口メモを配付した。</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>わかめごはん ①酒・みりん・塩・こんぶを入れて、ごはんを炊く。 ②わかめを水で戻し、食べやすい大きさに切ったら、塩・砂糖・しょうゆを加えて炒める。 ③わかめをごはんに混ぜ込む。</p>							
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	
精白米	85	291	5.2	0.8	4	20	0.7	1.2	0	0.07	0.02	0	0.4	0	
酒	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
みりん	2	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
塩	0.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.6	
こんぶ	0.5														
わかめ	1.5	3	0.3	0.1	13	7	0.1	0	3	0	0	0	0.6	0.4	
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
しょうゆ	1	1	0.1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
砂糖	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		302	5.6	0.9	17	28	0.8	1.2	3	0.1	0	0	1	1.3	