

(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		ご飯、焼き魚のごまみそだれ、磯和え、かぼちゃのみそ汁、湘南ゴールドゼリー													
使用した地場産食材		津久井味噌、横浜産小松菜・キャベツ、県産のり・かぼちゃ、湘南ゴールドゼリー													
・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)		高等部B部門1年生が「地産地消グループ」の活動として神奈川県産食材とその調理法についての調べ学習を行った。その発表をもとに献立を立案し、高等部B部門との給食コラボメニューとして実施した。													
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント													
		県産野菜の磯和え ①小松菜は1.5cm幅、きゃべつは小さめの短冊、人参はいちょうに切っておく。 ②①の野菜をゆでて冷やし、水気をしぼる。 ③②にのりを振りながらあえ、しょうゆを加える。													
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	
こまつな	30	4	0.5	0.1	51	4	0.8	0.1	78	0.03	0.04	12	0.6	0	
きゃべつ	40	8	0.5	0.1	17	6	0.1	0.1	2	0.02	0.01	16	0.7	0	
にんじん	8	3	0.1	0	2	1	0	0	58	0.01	0	0	0.2	0	
きざみのり	0.5	1	0.2	0	1	2	0.1	0	12	0	0.01	1	0.2	0	
こいくちしょうゆ	2.5	2	0.2	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0.4	
合計		18	1.5	0.2	72	15	1	0.2	150	0.1	0.1	29	1.7	0.4	