

(様式3)

令和3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 鶏肉のごま照り焼き かぼちゃと生揚げの味噌汁 小松菜とじゃこの炒め物 牛乳
使用した地場産食材	小松菜 長ネギ 牛乳
・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) ・食育メモの配付による周知	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

【小松菜とじゃこの炒め物】

- ① 小松菜は3cm幅のざく切りにし、ゆでた後水冷して絞る。
- ② 干しシイタケ(スライス)は戻す。
- ③ 回転釜に油を入れじゃこを炒める。
- ④ 小松菜、しいたけを加え炒め、調味料を加える。

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
小松菜	85	12	1.3	0.2	145	10	2.4	0.2	221	0.08	0.11	33	1.6	0
干しシイタケ	2	4	0.4	0.1	0	2	0	0	0	0.01	0.03	0	0.8	0
ちりめんじゃこ	5	10	2	0.2	26	7	0	0.2	12	0.01	0	0.2	0	0.3
サラダ油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
上白糖	1.5	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	3	2	0.2	0	1	2	0.1	0	0	0	0	0	0	0.4
みりん	3	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計		50	3.9	1.5	172	21	2.5	0.4	233	0.1	0.1	33	2.4	0.7