

(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 | 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 |
| 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 |