

(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 | | 発芽米ごはん、赤しそふりかけ、牛乳、さつま揚げと冬野菜の煮物、白菜のおかかあえ | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---|-------|----|-------|---|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|-------|--|
| 使用した地場産食材 | | 米、牛乳、大根、小松菜 | | | | | | | | | | | | | |
| <p>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</p> <p>・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>・統一献立で「かながわ産品学校給食デー」を実施しました。各学校で献立内容の放送や、給食ひとくちメモなどを配布しお知らせしています。</p> <p>・「かながわ産品学校給食デー」給食ひとくちメモより 今日の給食には、私たちの住んでいる神奈川県でとれた食材がたくさん使われています。お米、牛乳、煮物に入っている大根とおかかあえの小松菜は神奈川県でとれました。地域でとれたものを地域で食べることを「地産地消」といいます。新鮮なものが食べられ、運ぶ燃料も少なくてすむので環境にも優しいです。給食を食べて地産地消に取り組みましょう。</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 【白菜のおかかあえ】 ①白菜は葉と芯に分け短冊切り、小松菜は下ゆでしてから3cm長さに切る。 ②白菜は芯、葉の順にゆでる。もやしはゆでる。 ③ゆでた野菜の水分をよく切る。 ④けずり節かつおはから炒りする。 ⑤野菜、しょうゆ、④のけずり節かつおをよくあえる。</p> | | | | | | | | | |
| | | 栄養価 | | | | | | | | | | | | | |
| 材料名 (1人分) | 分量 g | 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 | |
| 白菜 | 40 | 6 | 0.3 | 0 | 17 | 4 | 0.1 | 0.1 | 3 | 0.01 | 0.01 | 8 | 0.5 | 0 | |
| もやし | 15 | 2 | 0.3 | 0 | 2 | 2 | 0.1 | 0.1 | 0 | 0.01 | 0.01 | 2 | 0.2 | 0 | |
| 小松菜(県内産) | 15 | 2 | 0.2 | 0 | 26 | 2 | 0.4 | 0 | 39 | 0.01 | 0.02 | 6 | 0.3 | 0 | |
| しょうゆ | 2 | 2 | 0.2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 | |
| けずり節かつお | 0.5 | 2 | 0.4 | 0 | 0 | 0 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 合計 | | 14 | 1.4 | 0 | 46 | 9 | 0.7 | 0.2 | 42 | 0.03 | 0.04 | 16 | 1.0 | 0.3 | |