

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	ソフトフランスパン 牛乳 ライスグラタン 切干し大根サラダ
使用した地場産食材	牛乳 米 キャベツ 切干し大根
<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>・「かながわ産品学校給食デー」として、給食時間に各クラスで神奈川県産の食材である切干し大根を紹介、クイズを実施 ・給食だよりに、切干し大根を使った給食レシピを掲載</p>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ①キャベツは茹でて絞る。
- ②にんじん、さやいんげん、とうもろこしは茹でる。
- ③調味料は加熱しておく。
- ④切干し大根は戻して茹で、調味料の一部で下味をつけておく。
- ⑤ごまを炒る。
- ⑥さました③で①②④をあえる。
- ⑦⑤のごまを入れる。

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー	蛋白質	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	μgRE	mg	mg	mg	g	g
キャベツ	36	8	0.5	0.1	15	5	0.1	0.1	1	0.01	0.01	15	0.6	0
さやいんげん	3	1	0.1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0.1	0
にんじん	4	1	0	0	1	0	0	0	28	0	0	0	0.1	0
ホールコーン(冷)	7	7	0.2	0.1	0	2	0	0.1	0	0.01	0.01	0	0.2	0
米酢	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
上白糖	2.3	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
醤油	4.5	3	0.3	0	1	3	0.1	0	0	0	0.01	0	0	0.7
からし	0.03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
油	2.7	25	0	2.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ごま油	0.5	5	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
切干し大根	3	9	0.3	0	15	5	0.1	0.1	0	0.01	0.01	1	0.6	0
ごま	0.5	3	0.1	0.3	6	2	0	0	0	0	0	0	0.1	0
合計		73	1.5	3.7	39	18	0.3	0.3	30	0	0	16	1.7	0.7