

(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		磯和え													
使用した地場産食材		ほうれん草													
・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)															
別紙参照															
献立名から一品、作り方を紹介															
写真								作り方・調理のポイント							
								①ほうれん草は、茹でて1.5cm幅に切っておく。 ②もやしを茹でて冷ます。 ③合わせ調味料★を作っておく。 ④①、②、③を合わせ、味を調えておく。 ⑤④に刻みのりを少しずつ振り入れる、さっくり混ぜ合わせる。							
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	
もやし	17	3	0.4	0.1	8	12	0.3	0.1	60	0.02	0.03	6	0.5	0	
ほうれん草	37	5	0.6	0	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.02	3	0.5	0	
きざみのり	0.5	1	0	0	1	2	0.1	0	12	0.01	0.01	1	0.2		
醤油	1.9	1	1.3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3	
みりん	0.2	0	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
塩	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ごま油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
合計		19	1.3	1.1	14	18	0.5	0.2	72	0	0.1	10	1.2	0.3	

～返子の給食つくってみませんか？

さて、毎日のお昼ごはんがパンや麺だけ(炭水化物だけ)とかごはんと肉だけ(炭水化物とたんぱく質だけ)になり、野菜(ビタミン・ミネラルなど)不足の食事になっていませんか？簡単な野菜料理を紹介しますので、ぜひ、食卓に並べてみてください。

いそあえ



5人分量

もやし	1袋(200g)
ふり塩	少々
ほうれん草	3株
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆ごま油	小さじ1強
きざみのり	3g

*味は、好みに調節してください。

作り方

- ①ほうれん草は、ゆでて1.5cm幅に切っておく。
- ②もやしをゆでて、冷ましふり塩をしておく。
- ③合わせ調味料☆をつくっておく。
- ④①・②・③を合わせ、味を調えておく。
- ⑤④にきざみのりを少しずつ振り入れ、さっくり混ぜ合わせる。

1人当たり エネルギー 19kcal たんぱく質 1.3g 脂質 1.1g 塩分 0.3mg



.....
混ぜすぎると、のりがベチャベチャになってしまうので気をつけてください。
.....

塩ナムル



5人分量

もやし	1袋(200g)
ふり塩	少々
きゅうり	1/2本
ふり塩	少々
☆ごま油	大さじ3
☆塩	ひとつまみ

*味は、好みに調節してください。

作り方

- ①きゅうりは、千切りにし、ふり塩をしておく。
- ②もやしをゆでて、冷ましふり塩をしておく。
- ③合わせ調味料☆をつくっておく。
- ④①・②・③を合わせ、味を調える。

1人当たり エネルギー 26kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.0g 塩分 0.2mg

1日にとる野菜の量！



.....
野菜の調理にレンジを活用すると良いかもしれません。
.....

