

(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		菜めし、おでん、鶏肉の衣揚げ												
使用した地場産食材		だいこん												
・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) 給食時間の放送、ワゴンのたよりに掲載														
献立名から一品、作り方を紹介														
菜めし		作り方・調理のポイント ①大根の葉をきざむ。②米を研ぎ、調味料ときざんだ大根の葉をあわせて炊く。												
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
精白米	60	205	3.7	0.5	3	14	0.5	0.8	0	0.05	0.01	0	0.3	0
麦	10	33	0.7	0.2	2	3	0.1	0.1	0	0.02	0.01	0	0.9	0
鶏肉	10	13	2.1	0.6	0	3	0	0.1	2	0.01	0.01	0	0	0
塩	0.3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.3
酒	1.5	16	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
しょうゆ	2	2	0.2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
みりん	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
だいこんの葉	5	1	0.1	0	9	1	0.1	0	10	0	0.01	2	0	0
合計		272	6.9	1.3	15	22	0.7	1	12	0.1	0	2	1.2	0.6