

(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		青パパイヤとにんじんのツナマヨ炒め													
使用した地場産食材		秦野市産「青パパイヤ」													
<ul style="list-style-type: none"> ・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) 															
<ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりや一口メモにより、秦野市産の青パパイヤについて紹介した ・はだの都市農業支援センターと連携し、青パパイヤの収穫を農園芸班の生徒が体験した 															
献立名から一品、作り方を紹介		作り方・調理のポイント													
		<ol style="list-style-type: none"> ①青パパイヤは下茹でし、あくを抜く ②にんじんを炒め、火が入ったら青パパイヤを加え、さらに炒める ③ツナを加え、砂糖、鶏がらスープ、塩で味を調える ④マヨネーズを和える 													
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	
青パパイヤ	20	7	0.3	0	7	4	0.1	0	2	0.01	0.01	9	0.4	0	
にんじん	40	14	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	288	0.03	0.02	2	1.1	0	
ツナ	15	37	3.2	2.7	0	4	0.1	0	2	0	0.01	0	0	0.1	
油	0.5	4	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
砂糖	0.3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
鶏がらスープ顆粒	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	
塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	
マヨネーズ	4	27	0.7	3	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0.1	
合計		90	4.5	6.3	18	12	0.3	0.1	293	0	0	11	1.5	0.5	